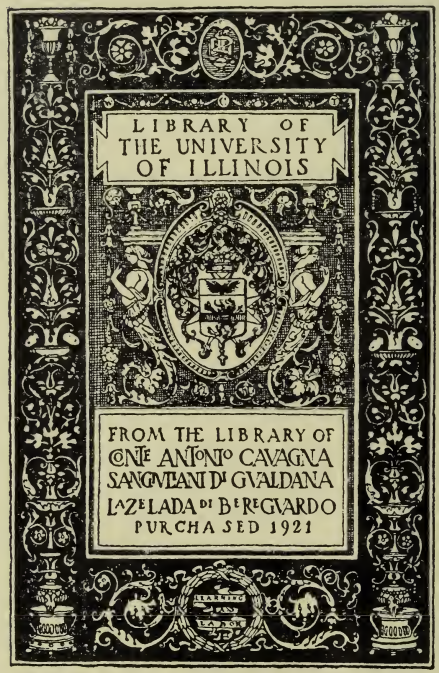
732
371.372
B23m



371.372732
B23m

MANUALE

DI

GINNASTICA ELEMENTARE

L'Autore invoca il disposto dalla Legge sulla Proprietà Letteraria.

MANUALE TEORICO PRATICO

DI

GINNASTICA ELEMENTARE

AD USO DEGLI ASILI D'INFANZIA

E DELLE PRIME SCUOLE

Compilato sui sistemi dei valenti Maestri

RODOLFO OBERMANN, CLIAS, GUTS MUTS

e del Colonnello **E. JOUNG**

ILLUSTRATO CON MOLTE FIGURE DIMOSTRATIVE

dal Capitano

TARSILLO BARBERIS

Decorato della Medaglia d'argento al Valor Militare

CENSORE DI DISCIPLINA ED INSEGNANTE DI GINNASTICA

NEL CONVITTO NAZIONALE

DI VOGHERA

VOGHERA

TIPOGRAFIA DI GIUSEPPE GATTI

1870.

37,732
B23m

M. SEXTON

PREFAZIONE

Che la ginnastica giovi grandemente al retto ed intiero sviluppo delle membra ne' giovani, e che dall' incremento e dalla robustezza del fisico ottengano sviluppo ed incremento le forze morali, è verità di tanto provata e sentita, che mi parrebbe superfluo il riprodurne le ragioni. Epperò vediamo e Governo e Municipii e famiglie favorire ed ordinare gli esercizi ginnastici a' giovani delle scuole secondarie, da' quali si ripromettono robusti, coraggiosi, intelligenti e valorosi cittadini.

Ma nell' età in cui sogliono cominciare quegli esercizi, io ho notato in parecchi giovanetti qualche ripugnanza a vincere le prime difficoltà, a superare le prime fatiche,

LIBRARY
1170342

a trionfare colle nuove delle abitudini già prese. Sicchè più volte interrogai me stesso se per avventura non si potesse cominciare la ginnastica ad età più tenera; nelle prime classi elementari, nell' Asilo d' infanzia. Mi ha sempre sorriso alla mente l'idea che gli esercizi cominciati ne' primi anni, ed insegnati con quella giusta misura e que' riguardi che si devono all' infanzia, abbiano a riuscire di mirabile utilità, e perchè provvedono al primo sviluppo delle membra, e perchè dispongono mirabilmente alla continuazione di esso nell'età più adulta, sicchè sia lecito agli insegnanti di cavare per intiero il vantaggio che la ginnastica ha per intendimento e fine.

Or bene, quell' idea messa in pratica mi ha coll' esperienza persuaso che non solo la ginnastica può con frutto insegnarsi nelle prime classi elementari, ma eziandio nelle classi infantili. Le prove da me fatte nell' Asilo di Voghera parlano abbastanza eloquenti, e danno ragione all' attuabilità del concetto. Ivi dugento bambini si raccolgono in bene ordinate schiere, e lieti, festanti, volonterosi eseguiscono tutta quella parte degli esercizi segnati nel Manuale che è comportata dalla loro età e dalla forza delle esili membra.

I risultati ottenuti nell' Asilo Vogherese invogliarono le Direzioni di non pochi Asili della Penisola a conoscere le norme e i progressi didattici in quello praticati: sicchè l' autore di questo libretto venne in pensiero di rispondere alle richieste col pubblicarlo. In esso il lettore non troverà nulla di peregrino e di nuovo, essendo solo una ordinata e progressiva applicazione degli insegnamenti che in siffatta materia lasciarono i migliori maestri nostrani e forestieri. Del proprio egli non aggiunse che l' ordine e quelle modificazioni di grado e modo negli esercizii che l'esperienza gl' insegnò siccome più opportune all' età ed alle condizioni di sesso de' piccoli allievi.

In fine di tutti quasi gli esercizii egli aggiunse quelle avvertenze che apprese utili dall'insegnamento continuato e dall'uso delle tenere e dilicate membra de' bambini.

A quelle credette pure utile ed opportuno far precedere alcune regole igieniche, e la spiegazione fisiologica de' vantaggi che ai singoli organi derivano; e infine un elenco di giuochi proprii dell' infanzia.

Il metodo d' insegnamento si curò che riuscisse semplice, di facile esecuzione, acconcio alla intelligenza dei maestri e delle maestre, benchè per avventura digiuni di

(precedente) istruzione ginnastica. Sicchè colla scorta delle figure e del dettato qualunque insegnante possa agevolmente esibire con frutto le lezioni.

Possa questa mia tenue fatica riuscire accetta a' miei colleghi ed a' maestri, ed utile alla mia cara patria; alla quale se non mi è più lecito offrire il braccio di soldato, offro con tutto il mio affetto l'intenzione di cooperare per le mie deboli forze ad allevare in di lei pro' forti ed utili cittadini.

T. Barberis.

Voghera 1870.

Norme per l'istruzione della ginnastica.

1. Tutti i bambini di qualunque età e sesso devono fare la ginnastica.

2. I bambini delle prime sezioni vale a dire quelli che hanno appena compiuti i tre anni, e coloro in cui lo sviluppo fisico non corrisponda a quello de' loro coetanei, faranno sezione a parte, e ad essi saranno insegnati e fatti eseguire nella scuola stessa, o in quel sito ove già convengono per l'esecuzione dei così detti *Movimenti*, gli esercizi indicati nel presente manuale al N.° 1, 20 al 37, 45 al 47, 55 al 61, 63 al 74 inclusivi.

Si desidera che nel luogo ove si faranno eseguire ai fanciullini sopraindicati gli esercizi ginnastici per loro assegnati, vi siano i banchi della scuola, e che i medesimi stiano nei banchi, perchè così potrassi con apposito comando e movimento farli sedere durante il corso della lezione.

3. Per quanto sarà possibile il vestiario dei bambini dev' essere spedito, i calzoni abbottonati, le scarpe bene allacciate, il collo libero, il capo scoperto, e la giubettina sbottonata.

Le bambine avranno le gonnelline piuttosto corte e gli abiti non troppo stretti al corpo.

4. Ogni lezione avrà principio con esercitazioni elementari, incominciando dalle estremità inferiori.

5. Prima di dare un comando l'istruttore farà una breve spiegazione del movimento che prima eseguirà egli stesso.

6. Curerà che ciascuno eseguisca con forza il movimento comandato.

7. Affine di stancare meno i fanciullini e rendere più proficui gli esercizi ginnastici questi succederanno in modo che l'attività dei muscoli si ecciti a poco a poco, crescendo sia verso la metà della lezione, e diminuisca sul suo finire, onde evitare il repentino riposo dopo eseguiti quegli esercizi che sieno più violenti, ciò che si deve prudentemente evitare.

8. Per le prime lezioni e finchè l'istruttore giudicherà conveniente, si potranno esercitare parecchie squadre simultaneamente, se il locale si presti, ma colla costante sorveglianza dei maestri e delle maestre. Si consiglia però (qualora l'istruttore sia addetto allo stabilimento come insegnante e perciò totalmente a disposizione) che s'abbiano piuttosto a ripetere le lezioni nella settimana, impartite però ad un numero non maggiore di due squadre per caduna lezione.

9. Nelle prime lezioni l'istruttore farà riposare di frequente le squadre; nel seguito poi essendo i fanciulli maggiormente abituati all'esercizio e rinforzate le membra, basterà li faccia due volte o tre tutt'al più nel corso della lezione, la quale avrà sempre la durata di un'ora almeno, nè mai maggiore di un'ora e mezzo.

10. Quando i fanciullini avranno già raggiunto un certo grado d'istruzione, per procurare loro un po' di svago durante la lezione, l'istruttore alternerà gli esercizi maggiori che crede di fare eseguire con qualcun altro più accetto e geniale, come per esempio il salto del cerchio, della funicella, le marce ecc.

11. Durante i momenti di riposo, l'istruttore correggerà quelli che non avessero ben eseguito quel tale o tal altro movimento, facendolo ripetere da esso loro soltanto, in questo tempo curerà eziandio di accarezzare e lodare quelli che saranno stati attenti ed avranno eseguito meglio degli altri; giacchè dai bambini si otterrà molto e più colle carezze che non co' rimproveri e castighi.

Regole igieniche da osservarsi negli esercizi ginnastici.

1. Non dovrassi mai esercitare alla ginnastica dopo aver mangiato, se non coll'intervallo di un'ora.

2. Chi attende alla direzione e sorveglianza dello Stabilimento, farà impedire che si lascino bere i bambini appena terminata la lezione, dovendosi aspettare che sia almeno trascorso un quarto d'ora, e si impedirà pure che i medesimi stieno fermi in siti troppo arieggiati e freschi.

3. Gli esercizi devono eseguirsi in località arieggiate e sane, e se all'aperto, in luoghi asciutti ed ombrosi.

4. Si curerà che i bambini non abbiano troppo strette le calze alla legatura, acciò le articolazioni delle ginocchia sieno libere, ned abbiano le scarpe o stivaletti stretti onde negli esercizi le membra tutte abbiano ad acquistare senza ostacolo tutta la forza e lo sviluppo di cui sono suscettivi.

Un paio scarpe o stivaletti elastici, coi tacchi bassi e piuttosto larghi, la punta quadra sarebbe la miglior calzatura; in ispecial modo gli stivaletti foggiati in tal guisa presentano il vantaggio di contribuire a formare la gamba e di preservare dalle storte che si possono contrarre facendo esercizi violenti.

5. L'istruttore si assicurerà che nelle tasche dei bambini non vi siano oggetti duri atti a ferirli.

6. Qualunque sia il locale ove si faccia la ginnastica, dovrà il terreno essere piano, non essere selciato di ciottoli, ma terreno naturale e cosparso di piccola ghiaia. Nelle sale il pavimento dovrà essere ben connesso ed uguale.

Sotto agli attrezzi e luoghi ove si eseguiscono salti, sarà sempre mantenuto uno strato di sabbia dello spessore di 50 centimetri, e sovente sarà smosso per mantenerlo soffice.

7. Se l'istruttore di ginnastica deve attentamente invigilare l'esecuzione dei movimenti, lo dovrà maggiormente quando questi riguardino agli attrezzi, e tenersi perciò sempre a portata per aiutare e soccorrere il ragazzino che starà esercitando. Questa sua attenzione oltre al prevenire le cadute, infonderà ne' suoi allievi sicurezza nell'eseguire il movimento, sapendosi tutelato dall'istruttore, giacchè nella ginnastica il coraggio e l'agilità equivalgono ai due terzi della forza materiale voluta per l'esecuzione dei varii esercizi.

8. Tutte le stagioni dell'anno sono propizie agli esercizi ginnastici dei bambini; e colle altre vi si prestano l'estate e l'inverno, purchè nelle caldure si eseguiscano in luogo arieggiato ed ombroso, e nell'inverno in locali chiusi. Poco monta se a questi mancheranno le stufe, purchè l'istruttore abbia l'avvertenza d'incominciare le lezioni con esercizi delle estremità e di moto accelerato, per esempio le battute delle mani e dei piedi, le spinte, gli slanci, il passo ordinario e di corsa ecc.; tutta la restante lezione il freddo non coglierà gli allievi; ai quali oltre ai vantaggi comuni alla ginnastica, verrà anche quello di evitare i geloni, o di guarirli se per avventura già ne fossero i bambini affetti.

Utilità degli esercizi ginnastici, e precauzioni nel mandarli in atto.

9. Nella ginnastica del capo si devono evitare con molta precauzione i forti movimenti di ogni maniera, primo perchè arrecano facilmente il capo-giro, secondo perchè possono succedere delle lesioni nell'articolazione delle prime vertebre di qualche conseguenza.

10. Dal piegamento del busto in vari sensi si ottiene maggior libertà nei movimenti della colonna vertebrale, si rafforzano i muscoli flessori ed estensori della medesima, si acquista maggior grazia nel mantenere l'equilibrio, e si procura alla cassa toracica maggior elasticità, senza temerne alcun inconveniente.

11. Dalle flessioni, slanci e rotazioni delle braccia si rafforzano i legamenti, ed i muscoli acquistano maggior forza per impedire l'eccessivo allontanamento del capo dell'omero dalla sua cavità articolare.

12. Si dovranno far eseguire, con alquanta moderazione, ai bambini tutti quelli esercizi nei quali si richiede una forte spinta del diaframma sui visceri addominali, come sarebbero per esempio di sollevare un peso, di piegarsi ripetutamente sopra una gamba tenendo l'altra sospesa, la spinta troppo ripetuta sulla punta dei piedi, la salita sopra una corda, o trave. Di questi esercizi si deve usare molta parsimonia, e non vogliono essere prolungati.

Nel salto poi di ogni genere si badi che il corpo toccando a terra la tocchi colla punta dei piedi, nè mai col tacco; perchè toccandosi colla punta l'urto del suolo va diffondendosi al torace ed al cervello per mezzo di molte articolazioni che servono a dividerne l'effetto, mentre

cadendo sul tacco la scossa si trasmette più direttamente al tronco ed al cervello, e possono succedere pericolose commozioni.

13. Gli esercizi della canna servono potentemente a snodare le articolazioni delle braccia, rafforzano la musculatura, e sono di mezzo potente alle *sospensioni*; siffatti esercizi sono quelli che meglio di ogni altro concorrono a far che il torace si sviluppi considerevolmente, e vi prendano miglior posto i polmoni, dal maggior o minore sviluppo dei quali dipende la vita, la robustezza, e la salute dell'adulto.

14. Gli slanci delle braccia e delle gambe possono essere fatti con quanta asprezza si può maggiore, nè vi si può notare alcun pericolo, ed i muscoli ne risentono più prontamente l'azione.

Del resto alcuni movimenti paiono a prima vista difficili e pericolosi pei bambini, ma questo non è che effetto di pratico esercizio. Colui che istruisce e che gradatamente complicando i movimenti sa progredire nell'ordinazione dei medesimi, perviene a persuadersi che il bambino può giungere a fare certi esercizi con molta facilità e con molto minor pericolo di quanto succederebbe nell'adulto. Quindi non bisogna lasciarsi sgomentare dall'età, anzi l'età del bambino è quella appunto cui meglio che in tutte, sta a proposito la ginnastica.

Il timore che possano piegarsi le ossa ancor tenere, sarebbe compatibile se si volesse insistere troppo sopra alcuni movimenti difficili, senza che si passi ad essi per gradazione, insistendo per troppa durata di tempo in modo non compatibile colle forze dell'allievo, ed in ciò niente è di più vantaggioso che un trattato di ginnastica. Del resto si è sempre visto che le ossa si piegano per tutt'altro motivo che non per effetto di ginnastica, ma per mollezza di fibra muscolare, per cattiva costituzione, e ristrettezza degli organi destinati alla respirazione.

Per la donna non vi deve essere differenza in quanto a ginnastica; quanto fanno i bambini, lo possono e lo devono pur fare le bambine, avuto i debiti riguardi alla modestia; il bisogno del maschio a svilupparsi è pure necessario alla donna la quale ha poi ancora doppio motivo di ciò fare per comunicare alla prole quella vigoria, quella forza, quell' essere insomma che mal si lusinga ottenere dalla mollezza, dall'abbandono, dal vizio. Quindi tutto quanto si è scritto in quanto a ginnastica pei bambini, lo devono e lo possono pure fare le fanciulle senza che vi sia alcun timore per ciò che riguarda la loro organizzazione.

Ad oggetto di rendere più efficaci gli effetti della ginnastica nei bambini, gli istitutori non dovrebbero dimenticare il grande vantaggio che arreca a queste tenere esistenze il bagno, non tanto per precauzione di pulizia, come per contribuire a sviluppar meglio l' organismo umano da tante cause contrariato nella sua libera evoluzione come dal vitto, dalla miseria, dagli abitati, dal vizio e dai costumi della società.

Quindi sarebbe desiderabile che in ogni asilo vi fosse una stanza destinata espressamente per il bagno, ed a preferenza di piccole sarebbero più convenienti grandi vasche acciò possano i bambini muoversi, dibattersi, scherzar nell'acqua ed ivi iniziare i primi esercizi del nuoto.

CAPO I.

MOVIMENTI PRELIMINARI E DISCIPLINARI

Si disporranno i fanciullini su di una sol riga per ordine di statura, quindi l'istruttore spiegherà e farà vedere la posizione dell'*Attenti.*

1. Al comando *Attenti* riunire i piedi; che i talloni si tocchino e sieno sulla stessa linea, le punte egualmente aperte in fuori di modo che fra una punta e l'altra vi sia la distanza di una suola del proprio piede; le gambe naturalmente tese; le braccia pendenti lungo il corpo colle palme delle mani contro le coscie; la pancia piuttosto indietro e lo stomaco avanti; le spalle ben quadrate di fronte; la testa anzi che no alta, collo sguardo spinto avanti; quindi l'istruttore comanderà:

(F. 1.)

Attenti!

2. **Dalla destra contate per due!**

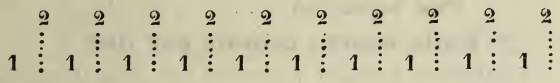
Il primo di destra voltando la testa a sinistra conterà *uno* poi rimetterà la testa di fronte, il secondo facendo lo stesso movimento conterà *due,* il terzo *uno* e via di seguito.

Terminato di contare tutti, l'istruttore comanderà:

Per due . . . .

A questo comando tutti quelli che avranno contato *due*, faranno due passi indietro partendo col piede destro, e l'istruttore li aiuterà a portarsi indietro contando lui *Uno... Due.* battendo per ogni passo un colpo colle palme delle mani in modo che fatti due passi si abbia la posizione seguente:

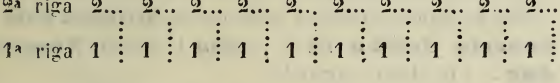
(F. 2.)



Marche!

A questo comando i bambini che hanno contato *due* e che hanno perciò già fatto i due passi indietro, ne faranno un altro laterale a destra mettendosi ben dietro a quelli che contarono *uno*, e si troveranno così su due righe come dalla presente figura vien dimostrato.

(F. 3.)



ciò fatto, l'istruttore comanderà:

5. Serrate a destra . . . . .

A questo comando tutti, meno i due di 1ª e 2ª riga di estrema destra, si volteranno per un quarto di giro sulla destra.

Siccome i fanciullini non conoscono nè capiscono ancora i comandi, così l'istruttore farà egli primo il movimento di *Fianco a destra* poi dirà ai medesimi di fare altrettanto; ciò eseguito, comanderà:

Marche!

A questo comando tutti cammineranno sin dove si trovano i due primi di destra e poi si fermano successivamente voltandosi di fronte con un mezzo giro a sinistra, e l'istruttore li aiuterà mostrando loro come dovranno collocarsi.

Eseguito quanto sopra si è detto, l'istruttore conterà dalla destra le file (1), poscia farà le squadre dividendo il numero totale per dieci file ciascuna, facendo loro pigliare un intervallo di tre passi tra squadra e squadra.

Quindi l'istruttore darà il comando:

Per squadra . . . .

4. Dalla destra contate per due !

L'istruttore avviserà i fanciulli che sono in seconda riga, che il numero contato dal loro *capo fila* o compagno di prima riga, sarà anche il loro, e per meglio persuaderli farà porre la mano destra dei medesimi sulla spalla destra dei compagni di 1ª riga, poscia farà contare dalla destra, come più avanti si è già spiegato, per disporli su due righe; contato che abbiano, farà rimettere da quelli di 2ª riga le mani al posto col comando **Mani . . . a . . . posto !**

Per assicurarsi che tutti i bambini ritengano a memoria il numero avuto l'istruttore comanderà: **Numeri Uno .. braccio destro in . . . alto !** quindi **Numeri due** . . . lo stesso comando.

I numeri richiesti terranno alzato il braccio sinchè l'istruttore comanderà:

Braccio . . . . a posto !

5. Ri . . . . poso !

Senza muovere il piede sinistro portare avanti di cinque

---

(1) Per *fila* si intende l'individuo di 1ª e quello immediatamente dietro in 2ª riga, e per *riga* tutti gli individui disposti gli uni di fianco agli altri, perciò dopo eseguito il movimento indicato al N. 2 (F. 3) la squadra è su due righe di dieci file.

centimetri il destro, distendendo la gamba battendo il piede a terra, incrociare le braccia sul petto in modo che l'antibraccio sinistro sia sopra il destro, e le palme delle mani sui muscoli dell'antibraccio colle quattro dita di sopra ed il pollice di sotto.

(Essendo alla posizione di *Riposo*).

L'istruttore comanderà:

Doppia battuta . . . . .

Attenti . . . . .

Marche!

Tutti batteranno simultaneamente due colpi del piede destro a terra.

L'istruttore li batterà prima lui affinchè capiscano quale sia l'intervallo di tempo tra la prima e la seconda battuta, e poi la farà ripetere sinchè la eseguiranno a dovere.

Attenti!

Riprendere la posizione spiegata al N. 1.

6. **Testa . . . . a destra!**

Voltare simultaneamente la testa a destra senza muovere il corpo, in modo che l'occhio sinistro si trovi nella direzione della metà del busto e che lo sguardo si diriga lungo la fronte della squadra.

Fissi!

Rimettere la testa di fronte.

7. **Testa . . . . a sinistra!**

Fissi!

Si eseguirà colle stesse norme del *testa a destra* voltando però la testa a sinistra.

MOVIMENTI DI FIANCO.

8. **Fianco a destra . . . . .**

A questo comando nessuno si muove, ma si resta avvertiti che col susseguente comando dovranno fare un quarto di giro a destra.

Destra!

Uno. Voltarsi a destra girando per un quarto di giro sui due talloni alzando le punte dei piedi da terra, in modo che fatto il movimento il tallone del piede sinistro sia dietro al destro.

Due. Unire i due talloni sulla stessa linea e riprendano così i piedi la posizione dell'*Attenti*.

9. **Fronte a sinistra . . . . Fronte!**

Uno. Voltarsi a sinistra per un quarto di giro, girando sempre sui talloni, il tallone destro dietro al sinistro.

Due. Unire il tallone destro al sinistro e così ritrovarsi ben di fronte.

10. **Fianco a sinistra . . . . Sinistra!**

Il movimento si eseguisce a sinistra colle norme del N. 8.

11. **Fronte a destra . . . . Fronte!**

Il movimento si eseguisce a destra colle norme del N. 8.

12. **Fronte in dietro . . . .**

Uno. Muovere la gamba destra indietro di cinque centimetri dalla sinistra in modo che l'incavo del piede destro sia dietro al tallone sinistro.

Fronte!

Due. Girare sui due talloni, alzando le punte dei piedi per un mezzo giro a destra e trovarsi così col *fronte in dietro* ed il piede destro avanti.

Tre. Riunire il piede destro al sinistro coi talloni sulla stessa linea.

15. **Fronte in testa . . . . .**

Fronte !

Uno.
Due.
Tre. } I movimenti sono analoghi a quelli spiegati pel *Fronte in dietro.*

AVVERTENZA

Per le prime volte avverrà che i fanciullini si confondano, sicchè invece di voltarsi a destra si voltino a sinistra o viceversa; per queste ragioni e per ovviarvi l'istruttore ricorrerà ad un mezzo materiale cioè: dirà loro di voltarsi dalla parte della mano con cui si fanno il segno di croce, oppure dalla parte della mano con cui prendono il cucchiaio per mangiare la minestra ecc; insomma la pazienza o l'astuzia dell'istruttore otterranno più agevolmente ciò che la sola teoria non può ancora ottenere.

Un altro mezzo utile perchè i bambini eseguiscano i movimenti che vuole l'istruttore insegnatomi da lunga esperienza, vuol essere questo che l'istruttore lo abbia a fare esso prima, ma (si noti bene) dalla parte opposta a quella che lo avranno ad eseguire i fanciulli, per esempio: sia il movimento *Fianco a destra*, l'istruttore essendo collocato di fronte e colla faccia rivolta ai medesimi, eseguisca il *fianco a sinistra*: i bambini faranno al certo *Fianco a destra*, perchè essi naturalmente eseguiranno il movimento da quella parte per cui lo vedono eseguito dall'istruttore.

Così voglia far eseguire il *Saluto colla mano destra*, faccia esso il *Saluto colla mano sinistra*: che i bambini muoveranno la mano dalla parte che la videro a muovere all'istruttore, insomma, siccome ho detto più sopra, coi bambini si lavori di pazienza ed astuzia.

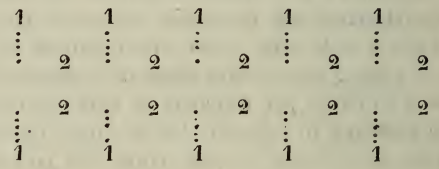
DISPOSIZIONE SU DUE E SU QUATTRO RIGHE

(Essendo di fronte su due righe)

14. Per quattro . . . . .

Uno, Al comando *per quattro* tutti quelli che avranno contato *uno* faranno: quelli di 1ª riga un passo avanti, e quelli di 2ª un passo indietro, come viene indicato dalla figura qui sotto:

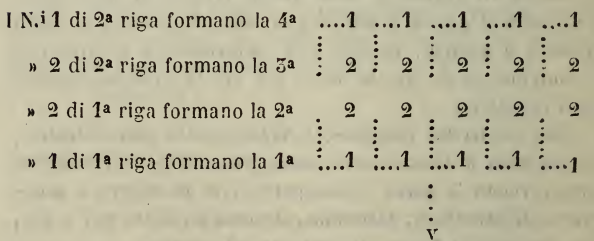
(F. 4.)



Marche!

Due. Al comando di *marche!* gli stessi numeri faranno un passo laterale a sinistra in modo da trovarsi, quelli di 1ª riga avanti, e quelli di 2ª dietro ai numeri due, come qui sotto viene indicato.

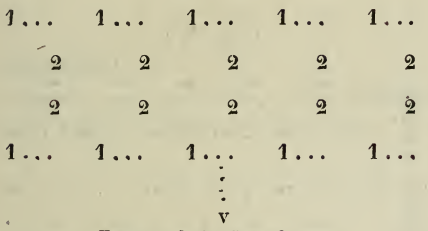
(F. 5.)



15. **Per due ....**

Uno. A questo comando, i numeri *uno* faranno un passo laterale a destra partendo dal piede destro e riunendovi subito il sinistro;

(F. 6.)

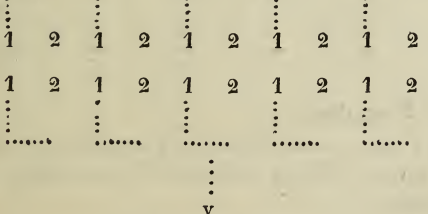


Fronte della Squadra.

Marche !

Due. A questo comando i suddetti numeri *uno* faranno: quelli di 1ª riga un passo indietro partendo col piede destro e riunendo subito il piede sinistro, e si porranno di fianco ai numeri *due* di 1ª riga, ed i numeri *uno* di 2ª riga faranno un passo avanti partendo col piede sinistro trovandosi così nuovamente di fianco ai numeri *due* di 2ª riga e la squadra disposta come sotto.

(F. 7.)



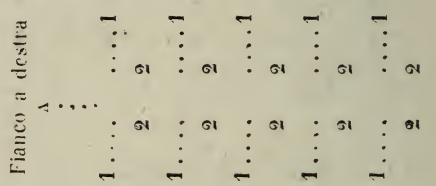
Fronte della Squadra.

(Essendo di fianco a destra su due righe.)

16. Per quattro . . . .

Al comando *per quattro*, i numeri *uno* faranno un passo laterale: quelli di 1ª riga a sinistra e quelli di 2ª a destra, riunendo subito i piedi.

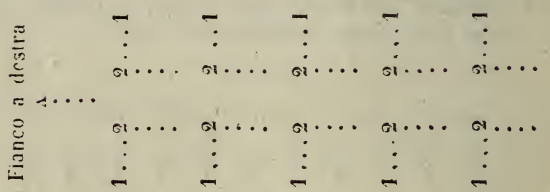
(Fig 8.)



Marche!

A questo comando i numeri *due* faranno un passo avanti e si metteranno in linea coi numeri *uno*.

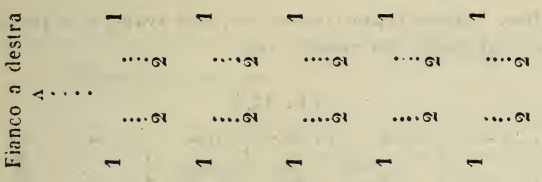
(F. 9.)



17. Per due . . . .

Uno. I numeri *due* faranno un passo addietro col piede destro riunendo subito il sinistro e si troveranno disposti come segue:

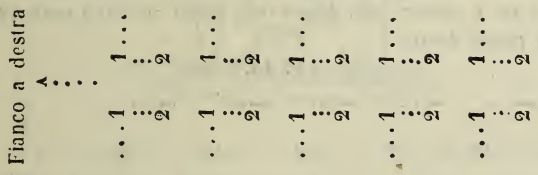
(F. 10.)



Marche !

Due. I numeri *uno* faranno un passo lateralmente in dentro e si troveranno avanti ai numeri *due.*

(F. 11.)

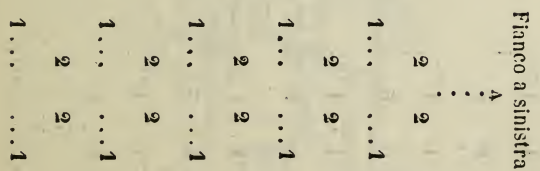


(Essendo di fianco a sinistra *su due righe.*)

18. **Per quattro . . . .**

Uno. I numeri *uno* fanno: quelli di 1ª riga un passo laterale a destra, quelli di seconda uno laterale a sinistra riunendo subito i piedi.

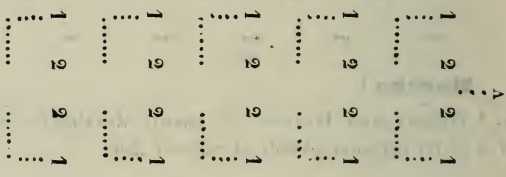
(F. 12.)



Marche!

Due. I numeri *uno* faranno un passo avanti e si troveranno al fianco dei numeri *due.*

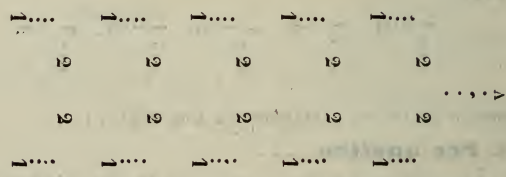
(F. 13.)



19. **Per due . . . .**

Uno. I numeri *uno* fanno un passo indietro partendo col piede destro.

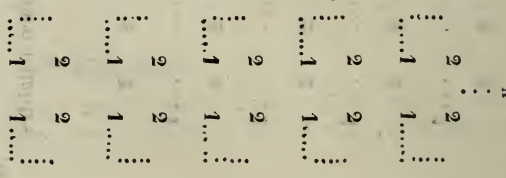
(F. 14.)



Marche!

Due. I numeri *uno* fanno un passo laterale in dentro e si troveranno dietro i numeri *due.*

(F. 15.)



LEGAMENTI VARII

(Essendo alla posizione di *Attenti* di cui alla figura 1.)

Mani in mano!

(F. 16.)

20. I fanciullini daranno le mani ai compagni, la destra rivolta in su e la sinistra rivolta in giù stringendole leggermente.

21. **Braccio in braccio!**

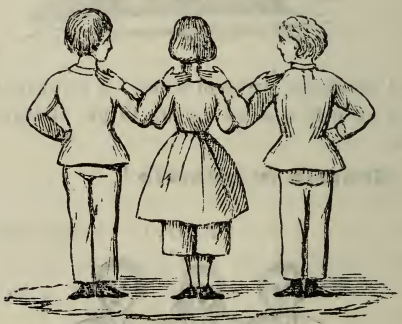
(F. 17.)

Tutti piegheranno il braccio sinistro sul petto, di modo che l'antibraccio sia orizzontale e la mano sia distesa sulla bocca dello stomaco, quindi tutti infileranno la mano destra sotto l'ascella sinistra del compagno sino al piegamento lasciandola naturalmente posare sull'antibraccio.

I due estremi di destra di 1ª e 2ª riga appoggieranno la mano destra sul fianco destro, e quelli di sinistra sul fianco sinistro, colle quattro dita avanti ed il pollice dietro.

22. **Mani in spalla**)

(F. 18.)



Tutti metteranno le loro mani sulle spalle dei compagni che hanno ai loro lati, di modo che la mano destra posi sulla spalla sinistra del compagno di destra, e quella sinistra sulla spalla destra del compagno di sinistra.

23. Catena davanti!

(F. 19.)

Uno. Tutti portano le braccia tese avanti finchè le palme delle mani distese si tocchino, battendo palma a palma, le braccia saranno inclinate verso terra, e distanti un palmo dal corpo.

Due. Allargare le braccia stendendole di fianco all'altezza del ventre dei compagni, colla palma della mano destra rivolta in su e quella della sinistra rivolta in giù, e legarsi *mani in mano* nel modo seguente:

Il numero *uno* di destra dà la mano sinistra alla destra del numero *tre*, la mano destra alla destra del numero *due*.

Il numero *due* dà la mano sinistra alla destra del numero *quattro* e la destra alla destra del numero *uno*.

Il numero *tre* dà la mano destra alla sinistra del numero *uno* e la sinistra alla destra del numero *cinque*.

Il numero *quattro* dà la mano destra alla sinistra del numero *due* e la sinistra alla destra del numero *sei*.

Il numero *cinque* dà la mano destra alla sinistra del numero *tre* e la sinistra alla sinistra del numero *sei* (supposto che sia l'ultimo della riga).

Lo stesso eseguirà la seconda riga.

24. **Catena di dietro !**

(F. 20.)

Uno. Distaccare le braccia indietro parallele e colle palme tese.

Due. Allargare le braccia stendendole di fianco dietro alle reni dei compagni, e legarsi *mani in mano* nel modo spiegato al 2° movimento dell'esercizio precedente.

Attenti !

Slegarsi riprendendo la posizione comandata.

25. **Segnate il passo ordinario.**

Avanti . . . . .

Tutti portano il peso del corpo sulla gamba destra per poter alzare al susseguente comando il piede sinistro.

Marche !

Uno. Tutti alzeranno il piede sinistro piegando alquanto la gamba indietro e rimettendolo subito a terra al primitivo posto.

Due. Quando il piede sinistro è ritornato a terra, alzare il piede destro, e fare così lo stesso movimento del sinistro, seguitando a segnare il passo sino a che l'istruttore dia il comando di *Alt*!

L'istruttore segnerà lui stesso il passo e ne farà prendere la cadenza di 100 passi per minuto.

Affinchè tutti viemmeglio si avvezzino alla cadenza, l'istruttore comanderà:

26. **Segnate il passo con battuta a sinistra.**

Avanti . . . Marche!

Il movimento è uguale a quelli del *segnate il passo ordinario* ma si batterà un po' più forte il piede sinistro a terra.

Alt!

27. **Segnate il passo con battuta a destra.**

Avanti . . . Marche!

Il movimento è sempre lo stesso, ma si batterà invece il piede destro.

Alt!

28. **Segnate il passo con battuta doppia.**

Avanti . . . Marche!

A questo comando restano avvisati che si dovrà battere: prima due volte il piede sinistro, poi due volte il destro, quindi ricominciare dal sinistro ecc., sino al comando di *Alt*! procurando che le due battute per ogni piede sieno ad una cadenza piuttosto accelerata, la quale sarà regolata dallo stesso istruttore.

Alt!

29. **Segnate il passo con battuta alternata.**

Avanti . . . Marche!

Prima si batte un colpo col piede sinistro, poi un al-

tro col piede destro, quindi due col piede sinistro e due col piede destro, poscia da capo uno col sinistro, un altro col destro e via alternando la battuta.

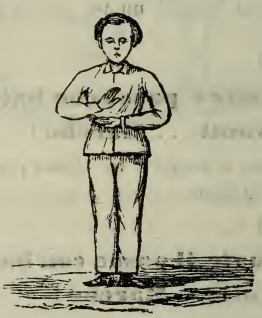
La cadenza sarà, per le due battute semplici, quella del passo ordinario, e per le due doppie più accelerata.

Alt! Cessate la battuta.

Battuta delle mani.

30. **Battuta semplice.**

(F. 21.



A questo comando si porteranno le mani avanti ed all'altezza del petto, piegando le braccia; le palme delle mani saranno così disposte: la sinistra sotto col'a palma volta in su, la destra sopra colla palma rivolta in giù e le palme discoste.

Attenti....

Alzare la palma destra.

Marche!

Battere la palma destra sulla sinistra alla cadenza del passo ordinario.

Alt!

Cessare la battuta rialzando la palma destra dalla sinistra. Il comando di *alt!* verrà dato quando la palma destra cade sulla sinistra, onde la battuta cessi simultaneamente.

31. Battuta doppia.

Si dovrà battere due colpi ad uguale intervallo, come succede per la battuta doppia dei piedi, colla differenza che in questo esercizio è sempre la mano destra che batte sulla sinistra.

Attenti ....

Alzare la palma destra.

Marche!

Si batte colla cadenza della battuta doppia dei piedi.

32. Battuta alternata.

Attenti ... Marche!

Battendo sempre la mano destra sulla sinistra colla stessa cadenza della battuta alternata dei piedi.

33. Battuta semplice delle mani e dei piedi.

Attenti .... Marche!

Si segnerà il passo ordinario, e ad ogni battuta di piede si farà contemporaneamente una battuta delle mani.

34. Battuta a sinistra.

Avanti .... Marche!

Si batterà alla cadenza del passo ordinario, e col colpo forte del piede sinistro si batterà contemporaneamente un colpo delle mani.

35. Battuta .... a destra.

Avanti ..... Marche!

Le battute forti succederanno sul piede destro colle norme indicate al N.° 34.

36. **Battuta doppia.**

Avanti . . . . Marche !

Contemporaneamente ad ogni battuta doppia dei piedi si batteranno due colpi colle mani, alla cadenza già indicata per la battuta doppia dei piedi.

37. **Battuta alternata.**

Avanti . . . . Marche !

Due battute semplici di piedi e mani, e due battute doppie, alternandole fra loro e mantenendo le volute cadenze.

Alt !

Cessate la battuta !

Le mani vanno al posto in posizione di attenti.

AVVERTENZA.

L'istruttore farà attenzione di dare i comandi di esecuzione (*Marche !*) per le battute, a tempo acciò succedano simultanee, e così l'*Alt !* per farle cessare.

PRINCIPII DELLA MARCIA

Acciò i fanciullini facciano un poco di moto e non si stanchino o si annoino di star fermi, l'istruttore alternerà questi movimenti colla marcia, arrestandoli sovente, per correggerli e metterli al passo. Per ciò fare osserverà il seguente metodo:

1. Spiegherà la marcia al passo ordinario come è spiegato più avanti al N. 58.

2. Gli allievi dovranno sempre camminare uno dietro all'altro colla testa diritta e non mai voltarsi attorno nè indietro e stare bene in silenzio.

38. **Per il Fianco destro . . . destro!**

Squadra o **Squadre avanti . . . .**

Passo ordinario!

Mani in mano! (per i piccoli ragazzini).

Al comando avanti tutti si dispongono a camminare portando il peso del corpo sulla gamba destra, prendendosi per le mani al comando: *mani in mano.*

Marche!

Tutti muovono vivamente la gamba sinistra avanti facendo il primo passo lungo quanto lo comportino le gambe, poi il secondo colla gamba destra, e marciando così tutti assieme, al passo, ed alla cadenza di 100 passi per minuto. L'istruttore segnerà egli stesso il passo coi piedi o colle mani, contando *uno* sul piede sinistro, *due* sul destro.

Quando il piede sinistro arriva a terra si alzerà il destro e così alternamente; dopo pochi passi l'istruttore arresterà la marcia col comando:

Squadra o Squadre . . . . Alt!

L'istruttore avvertirà che al semplice comando di *Squadra . . . .* non si devono fermare ma seguitare invece sino all'*Alt*; comando questo che l'istruttore darà dopo un intervallo dal primitivo *Squadra o Squadre . . . .*

Una volta fermati l'istruttore correggerà chi avrà sbagliato, facendo riprendere le distanze volute, perchè generalmente i bambini vorranno serrarsi di troppo su quelli che stanno loro davanti.

Per le prime volte sarà difficile che tutti muovano contemporaneamente la stessa gamba e perciò non marceranno *al passo*, ma a forza di pazienza e di esercizio ci si riescirà.

Quando avranno incominciato a capire il *passo ordinario*, l'istruttore prolungherà la marcia a poco a poco.

(Essendo la squadra ferma e disposta di fianco a destra).

59. **Per fila a destra . . . . Avanti . . . .**

Per le prime volte i movimenti di *per fila a destra*, e *per fila a sinistra* saranno fatti eseguire stando la squadra di piè fermo; in seguito li eseguirà marciando.

Marche !

A questo comando la squadra muove in senso perpendicolare alla direzione che prima aveva di fianco, girando le file successivamente tutte al posto dove girò la prima; poi: **Alt !**

Per fila a sinistra . . . Avanti . . . Marche !

Colle norme sopraindicate le file girano a sinistra.

Essendo le squadre alla marcia di fianco e volendo l'istruttore, metterle alla marcia di fronte, comanderà: **Squadra . . . . Alt !** Tutti si fermeranno all'istante, quindi comanderà:

Serrate a destra !

Tutti serreranno alla distanza, (per potersi poi voltare di fronte) fermi restando il primo di 1ª e 2ª riga, poscia: **Attenti !** tutti si lascieranno le mani mettendole alla posizione comandata.

Fronte a sinistra . . . Fronte !

Per mezzo di un quarto di giro a sinistra si rimettono di fronte e volgono la testa a destra per mettersi in riga; poi rimetteranno la testa di fronte.

L'istruttore comanderà uno dei legamenti sotto indicati come crederà bene:

Mani in mano !
Mani in spalla !
Braccio in braccio !
Catena davanti !
Catena di dietro !

NB. Nelle marcie i legamenti varii si faranno soltanto per i bambini e poi soltanto sinchè arrivino a camminare uniti gomito a gomito ed in riga.

Preso uno di questi legamenti l'istruttore comanderà:

40 **Marcia di fronte.**

Squadra avanti . . . Marche!

Disposta alla marcia la squadra col comando *Squadra avanti*, al *Marche!* inizieranno vivamente il passo col piede sinistro, e così si effettuerà la marcia di fronte.

Nella *marcia di fronte* l'istruttore stabilirà da che parte dovrà la squadra conservarsi in direzione, se a destra o a sinistra, e da quella parte farà collocare una maestra, od un sott'istruttore per servire di *guida* nella direzione; la guida, nella direzione, dovrà camminare ben diritto avanti a sè, moderando il passo perchè tutti i componenti la squadra o squadre vi si possano mantenere; poscia l'istruttore comanderà *direzione a destra* (o *sinistra*).

Con questo comando tutti sono avvisati che dovranno nella marcia mantenersi in riga colla guida, ed al comando di *Marche* marcieranno come si è detto sopra.

(Essendo la squadra ferma di fronte in posizione di *Attenti.*)

Prendere le distanze dalla destra o dalla sinistra.

Avendo già la squadra *contato dalla destra per due*, l'istruttore comanderà:

41. **Dalla destra (o dalla sinistra) ad un passo d'intervallo.**

Fianco destro . . destro! (o sinistro)

Eccetto la fila di estrema destra o di estrema sinistra, tutte le altre faranno il movimento di fianco comandato.

Avanti . . . Marche !

Fermi restando l'estremo di destra o sinistra tanto di 1ª che di 2ª riga, tutti gli altri al comando ricevuto cammineranno; e di mano in mano che avranno acquistato l'intervallo di un passo dal compagno che gli cammina dietro, e che prima di lui si è arrestato, si fermeranno mettendosi di fronte; stenderanno il braccio destro di fianco sfiorando colla punta delle dita la spalla sinistra del compagno, rettificheranno così il preso intervallo voltando la testa a destra per mettersi bene in riga.

Ciò fatto e bene eseguito, l'istruttore comanderà:

In prima !

La posizione è uguale a quella dell'*Attenti !*

Incominciando con questo esercizio le posizioni fondamentali della ginnastica, al comando *Attenti* si sostituirà quello di: *In prima !*

AVVERTENZA

Ai fanciullini l'esercizio N.° 41 sarà per le prime volte di difficile esecuzione, perciò si suggerisce un modo pratico, per nulla teorico, ma che suppliſce benissimo quel movimento; e ciò, fino a tanto che le molte lezioni avute, facciano acquistare la scioltezza nei movimenti. Allora poi potrà farsi eseguire l'esercizio prescritto e più sopra insegnato; e l'istruttore comanderà:

Mani in mano !

Quindi disporrà una maestra dalla parte della squadra in cui non succede il movimento, e dalla medesima farà tenere fermi il bimbo di 1ª e 2ª riga; l'istruttore si porterà alla parte opposta e prenderà per la mano sinistra l'ultimo di 1ª e 2ª riga, cioè: colla sua sinistra quello di 1ª riga e colla destra quello di 2ª, poscia camminando a ritroso li tirerà a se obbligandoli a incedere lateralmente, sinchè avranno le braccia tese; allora si

fermerà, e portandosi davanti alla fronte della squadra li avvertirà di stare fermi in quella posizione coi piedi uniti; e verificato che quelli di 2ª riga sieno ben dietro e paralleli a quelli di 1ª, comanderà:

In prima! A questo comando tutti si lascieranno le mani, e le braccia cadranno alla posizione.

Serrate a destra (o a sinistra)...

Prima di dare questo comando l'istruttore avvertirà la squadra che eccetto il primo di 1ª e 2ª riga di destra o sinistra, che staranno fermi, (secondo la parte in cui avrà a succedere il movimento) tutti gli altri si moveranno voltandosi dalla parte richiesta per mezzo di un movimento di fianco.

Marche!

Tutti cammineranno nella direzione comandata, fermandosi di mano in mano che il compagno che camminava il primo, si sarà fermato, mettendosi di fronte gomito a gomito, la testa rivolta da quella data parte sino a che l'istruttore darà il **Fissi!**

(Essendo la squadra disposta ad intervallo come al N. 41).

45. **Prendere le distanze indietro.**

L'istruttore comanderà:

2ª riga... mani in mano!

2ª riga... tre passi indietro...

Marche!

A questo comando la 2ª riga, sempre stando *mani in mano* farà i suoi tre passi indietro partendo col piede destro, e l'istruttore conterà egli stesso i passi battendo contemporaneamente un colpo delle mani per ogni passo fatto indietro.

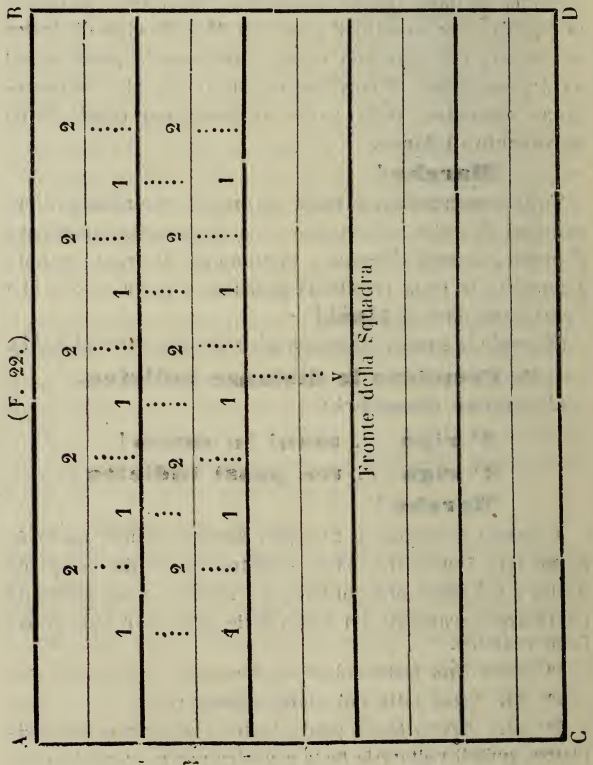
1° passo *Uno* fatto col piede destro;

2° id. *Due* fatto col piede sinistro;

3° id. *Tre* fatto col piede destro e riunirvi subito il sinistro, quindi voltare la testa a destra per mettersi in riga.

AVVERTENZA

Siccome i fanciullini difficilmente in principio giungeranno a prendere esattamente le distanze in modo che le righe siano a giusta distanza e parallele fra loro, si propone di far tracciare sul pavimento della sala di ginnastica delle righe nere parallele ed equidistanti fra esse loro di 75 centimetri e nel modo qui indicato:



Sia la figura A. B. C. D. la sala di ginnastica, si traccino nella direzione che si desidera disporre le squadre per le lezioni elementari, delle righe nere in modo che una riga sia più sottile ed una più larga; quindi si disponga la squadra su due righe sulle rette *a b*, la prima riga sulla retta *a*, la seconda sulla retta *b*, e fatti pigliare gli intervalli dalla destra o sinistra, giusta il modo indicato dall'avvertenza che fa seguito all'esercizio N. 41; l'istruttore comanderà:

2ª riga ... mani in mano! quindi *tre passi indietro .... Marche!*; la seconda riga eseguendo il movimento comandato e spiegato al N. 43, si troverà sulla retta *c*. Dopo di che fattala mettere bene in riga ed osservato se tutti siano in direzione del relativo capofila, l'istruttore comanderà: *In prima!* poi: *numeri due, tre passi addietro ... Marche!*

A questo comando, tutti quelli che hanno il numero *due* sì di 1ª che di 2ª riga faranno i loro tre passi addietro nel modo spiegato al N. 43, e si troveranno: quelli di 1ª riga sulla retta *b* e quelli di 2ª riga sulla retta *c* in modo che la squadra avendo presi i debiti intervalli (per esempio da destra a sinistra) e le distanze indietro si troverà disposta come lo è sulla figura soprain-dicata.

Questo modo ha il vantaggio di avvezzare l'occhio dei bambini ad allinearsi, mantenersi alle distanze volute per tutte quelle esercitazioni che si potranno richiedere, in ispecial modo, *le varie spinte*, *gli slanci*, l'esercizio *colle bacchette* e del *cerchio*; e poi per la ragione che oltre all'istruttore, sarà altresì più facile ad altri che li sorvegliano, il vedere chi sbaglia, per correggerlo, e mantenere in tutti le discipline proprie per questo genere di istruzione.

(Essendo la squadra disposta come alla Fig. 22).

Per riunirla su due righe chiuse e di fronte si comanderà,

41. **Numeri due ... due passi avanti ... Marche!**

A questo comando i numeri chiamati faranno due passi avanti partendo colla gamba sinistra, e ritorneranno sulle rette indicate alle lettere *a c* della fig. 22 vale a dire al centro della distanza che passa fra i numeri *uno* di 1ª e 2ª riga, quindi si darà il comando:

Seconda riga ... due passi avanti ... Marche!

A questo comando la 2ª riga farà i due passi richiesti partendo colla gamba sinistra, e verrà a trovarsi sulla retta *b* vale a dire a righe serrate.

Quindi per far chiudere gli intervalli, (distanze) si farà quanto è prescritto al N. 42.

L'istruttore farà eseguire parecchie volte di seguito questi movimenti, eccitando i ragazzini all'esattezza dei medesimi, aiutandoli sia col contarne egli stesso i passi, sia battendo tanti colpi colle palme delle mani, quanti sono i passi avanti o indietro. Insomma si sono con ciò date alcune norme colla maggiore esattezza che fu possibile; però è a notare che per raggiungere più intero lo scopo l'istruttore troverà certo dalla pratica qualche ingegnoso espediente che agisca sulla infantile squadra e la induca alla più pronta ed esatta esecuzione del movimento.

(Essendo la squadra alla posizione di **Prima**)

45. **In seconda!**

La posizione è identica a quella di *Prima*, solamente si chiuderanno le mani volgendo i pugni alle coscie.

46. **In terza!**

(F. 23.)

A questo comando i fanciullini porteranno le mani sulle anche, il dito pollice dietro, le quattro dita avanti, avendo cura che le spalle sieno bene aperte.

47. **In quarta!**

(F. 24.)

Piegare le braccia dietro le reni in modo che le mani si attorciglino alle braccia col dorso della palma contro la schiena, il dito pollice aperto che posi sul muscolo dell'antibraccio opposto.

48. In quinta colla gamba sinistra a prima distanza!

A questo comando si prenderà la posizione di *Terza*. (fig. 25.)

(F. 25.)

Avanti!

Si porti la gamba sinistra avanti ben distesa, colla punta del piede rivolta in fuori e il tallone sia spostato dalla primitiva posizione dai 15 ai 25 centimetri a seconda della statura.

N. B. La figura qui sopra fa il movimento colla gamba destra.

Indietro!

Il piede sinistro si porti indietro a quella distanza che erasi portato avanti, la punta rivolta a sinistra.

Di fianco!

(F. 25).

Il piede sinistro si porta a uguale distanza di fianco in modo che la punta sia rivolta in direzione del fianco, i talloni sulla stessa linea.

In prima! (Si conosce già il movimento).

Colle stesse norme si eseguiranno questi movimenti colla gamba destra.

49. **In quinta colla gamba sinistra a seconda distanza!**

A questo comando si prenderà la posizione di 5ª (fig. 23.)

Avanti!

Indietro!

Di fianco!

I movimenti sono eguali a quelli del precedente esercizio, soltanto la distanza fra i piedi sarà dai 30 ai 50 centimetri.

In prima!

Colle stesse norme si eseguiranno questi movimenti colla gamba destra;

50. **In sesta colla gamba sinistra a prima distanza!**

A questo comando si prenderà la posizione di 3ª (fig. 25).

Avanti!

(F. 27.)

Si porti avanti la gamba sinistra alla distanza dai 15 ai 25 centimetri come alla posizione di 5ª, ma il ginocchio sia piegato a perpendicolo alla punta del piede.

Indietro!

Come si è spiegato al N. 48, soltanto che il ginocchio sinistro sarà piegato:

Di fianco!

Come si è già spiegato per la posizione di 5ª a prima distanza colla gamba sinistra di fianco, e si piegherà il ginocchio.

In prima!

51. **In sesta colla gamba destra a prima distanza!**

A questo comando si prenderà la posizione di 3ª (fig. 23).

Avanti!

Indietro!

Di fianco!

Questi movimenti sono uguali ai precedenti, soltanto si fanno sulla gamba destra.

In prima!

52. **In sesta colla gamba sinistra a seconda distanza!**

53. **In sesto colla gamba destra a seconda distanza!**

Avanti!

Indietro!

Di fianco!

Gli esercizi N. 52 e 53 si eseguiranno colle stesse regole dei N. 50 e 51 colla differenza, che la distanza fra i piedi sarà dai 30 ai 50 centimetri.

In prima!

54. **Rompete le righe!...**

A questo comando i bambini faranno:

Uno. **Saluto colla mano destra** portando la mano destra alla fronte e sopra l'occhio destro, la palma tesa, tenendo la testa alta, il gomito all'altezza della spalla.

Due. Battuta del piede destro avanti, rimettendo la mano destra al posto.

Marche !

Tutti corrono in direzione diretta al fronte e rompono le righe.

N. B. Quando si voglia far ripetere un movimento che sia stato mal eseguito, l'istruttore comanderà: *Al . . . . Tempo !* mettendo però prima in avvertenza che con questo comando s'intende di far ripetere il movimento incominciato, perchè mal eseguito.

CAPO II.

ESERCIZI ELEMENTARI

GINNASTICA DEL CAPO.

(Essendo alle posizioni di 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª giusta il comando).

55. **Capo volto a . . . . sinistra !**

Uno. Voltare il capo a sinistra in modo che l'occhio destro si trovi nella direzione della metà del busto.

Due. Rimettere il capo di prospetto.

56. **Capo volto a . . . . destra !**

Uno.) Il movimento è come il precedente, se non che
Due.) si volta il capo a destra.

57. **Piegamento del Capo.**

Avanti !

Indietro !

A sinistra !

A destra !

La spiegazione di questo esercizio sta negli stessi comandi, solo che l'istruttore curerà che sieno bene accentuati.

Rotazione del capo.

58. **A .... sinistra!**

Si farà roteare il capo incominciando il movimento dal piegamento del capo a sinistra quindi indietro, poi a destra e quindi avanti.

59. **A .... destra!**

Si farà la rotazione incominciando col piegamento del capo a destra.

ANNOTAZIONE.

Si raccomanda molto ai signori insegnanti di praticare la ginnastica del capo tutti i giorni dopo terminate le lezioni dei fanciullini e scolaretti, giacchè siffatto esercizio riesce di vantaggio grande per lo sviluppo non solo, ma fassi preservativo di diversi malanni nell'età virile, massimamente se il giovine si avvii alle varie professioni dello scrittoio: Quali sono la *Miopia*, il *gozzo* detto *Scolastico*, i *capogiri*, le *emorragie del capo ecc.*; a questo si aggiunga la venustà delle forme e specialmente del volto, vantaggio da non essere trascurato da chicchessia, specialmente dal sesso femminino, ma colle precauzioni indicate dall'articolo 9 delle regole igieniche segnate in principio del presente Manuale.

GINNASTICA DEL BUSTO

(Essendo in 3ª, 4ª, 5ª, e 6ª giusta il comando)

60. **Busto volto a sinistra!**
» a destra!
» a sinistra e destra!

Si eseguiranno questi movimenti senza mai scomporre la posizione delle gambe.

61. **Piegamento del Busto.**

(Essendo in *Prima*)

Avanti !

(F. 28.)

Uno. Alzare le braccia distese e parallele sopra la testa colle palme delle mani rivolte avanti.

Due. Piegare il busto avanti, mantenendo bene le ginocchia tesè e procurando di piegarsi finchè si possa, colla punta delle dita toccare la punta dei piedi.

Tre. Rimettersi in *Prima.*

62. **Indietro !**

(F. 29.)

Uno Piegare per quanto si può il busto indietro mantenendo le gambe tese, le braccia naturalmente pendenti.

Due. Rimettersi alla posizione di *Prima.*

63. **Di fianco a sinistra !**

(F. 30.)

Uno Alzare il braccio destro disteso sopra la testa colla palma della mano rivolta a sinistra.

Due. Piegare il busto a sinistra, mantenendo le gambe tese ed unite, il braccio destro in arco sopra la testa, ed il braccio sinistro naturalmente pendente.

Tre. Rimettersi alla posizione di *Prima*.

64. **Di fianco a destra !**

Invece di piegare a sinistra si piega a destra del resto i movimenti sono eguali.

Quando i movimenti del capo e del busto saranno bene eseguiti questi potranno essere riuniti ed alternati fra loro; *davanti, indietro, di fianco a sinistra, e destra*, (Essendo in 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª giusta il comando.)

65. **Rotazione del busto a sinistra !**

Tenendo ferme e tese le gambe, si farà la rotazione del busto incominciando dal piegamento *a sinistra, avanti, a destra e indietro*, ritornando quindi *in Prima*.

66. **Rotazione del busto a destra !**

La rotazione incomincierà dal piegamento *a destra, avanti, a sinistra* e *indietro* ritornando in *Prima*.

ESTREMITÀ SUPERIORI

(Essendo in 1ª, 2ª, 5ª, 6ª giusta il comando)

67. **Posizione delle due braccia . . . . Indietro !**

Uno. Portare le braccia indietro per quanto possibile in modo che sieno parallele e tese, e che le palme delle mani sieno rivolte in dentro. Alle posizioni però di 2ª, 5ª, 6ª i pugni saranno chiusi rivolti in dentro, e le posizioni di 5ª e 6ª non riguarderanno che le sole gambe.

Avanti !

Due. Portare le braccia tese avanti all'altezza delle spalle per modo che sieno parallele e le palme tese e rivolte in dentro.

Alto !

Tre. Portare le braccia tese e parallele in alto sopra la testa, colle palme rivolte in dentro.

In Prima.

Quattro. Lasciar cadere le braccia passando tese davanti al corpo e rimettersi in *Prima.*

(Essendo in 1ª, 2ª, 5ª o 6ª giusta il comando)

68. **Posizione del braccio sinistro . . . Di fianco !**

Uno. Alzare il braccio sinistro di fianco all'altezza della spalla.

In alto !

Due. Alzare il braccio sinistro sopra la testa colla palma rivolta a destra.

Tre. **Obliquo !**

Lasciar cadere il braccio sinistro obliquamente avanti, di modo che la mano tesa, od il pugno si trovi in direzione alla spalla destra.

Quattro. **Avanti !**

Portare il braccio sinistro ben disteso avanti ed in direzione della spalla sinistra.

In Prima !

Lasciar cadere il braccio alla posizione comandata.

N. B. Eguali movimenti si faranno col braccio destro, e poscia con ambe le braccia dando i comandi preventivi seguenti:

1° Posizione del braccio destro.

2° Posizione delle due braccia, dapprima alternate, poscia simultanee.

(Essendo in 1ª, 2ª o colle gambe in posizione di 5ª o 6ª giusta il comando.)

69. **Slancio delle braccia.**

(F. 51.)

1° Slancio del braccio sinistro.

2° Slancio del braccio destro.

3° Slancio delle due braccia.

Questi movimenti si eseguiranno separatamente.

Avanti !

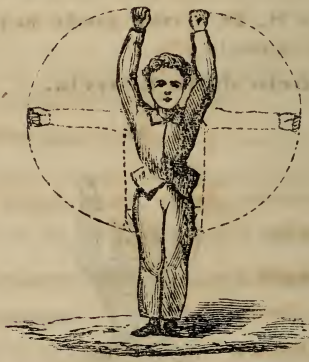
Uno. Staccare il braccio indicato indietro.

Due. Slanciarlo nella posizione comandata cioè: colla palma aperta o pugno chiuso (secondo la posizione preventivamente presa) in alto sopra la testa.

Tre. Rimettere il braccio alla primitiva posizione facendolo rifare la stessa strada.

Di fianco !

(F. 32.)



Uno. Slanciare il braccio di fianco all'altezza della spalla.

Due. Dall'altezza della spalla sopra la testa.

Tre. Lasciarlo cadere all'altezza della spalla e quindi contro la coscia.

In largo !

(F. 33)

Uno. Piegare il braccio sul petto in modo che la mano sia contro il torace.

Due. Slanciarlo con forza di fianco in modo che il braccio teso sia all'altezza della spalla.

Tre. Rimetterlo al primo movimento oppure in *Prima* giusta il comando.

70. **Slancio delle due braccia alternate.**

Avanti !

Di fianco !

In largo !

Si incomincierà il movimento col braccio sinistro, poi col destro, alternando fra loro i movimenti dianzi spiegati.

71. **Slancio delle due braccia successive.**

Avanti!
Di fianco!
In largo!

Si incomincierà il movimento col braccio sinistro e quindi si lancierà il destro, il sinistro ritornerà al posto e così di seguito sino al comando di:

In prima!

(Essendo in 1ª, 2ª, 5ª e 6ª giusta il comando)

72. **Spinta del braccio sinistro!**
id. id. destro!
id. delle due braccia!

Questi movimenti si eseguiranno separatamente.

(F. 34).

Uno. Piegare il braccio designato colla palma della mano aperta o chiusa, secondo la posizione preventivamente presa, contro la spalla corrispondente avvertendo però, che se la palma è aperta questa dovrà toccare la spalla, se chiusa, le unghie saranno rivolte verso la medesima.

Avanti !

(F. 35.)

Uno. Voltare le palme e i pugni in dentro

Due. Spingere il braccio avanti; e se sono tutte e due, spingerle parallele.

Tre. Ripiegare le braccia verso le spalle.

Indietro !

Uno. Come al 1° movimento della spinta avanti.

Due. Voltare le braccia abbasso all'altezza delle anche.

(F. 36.)

Tre. Spingere le braccia indietro come alla *posizione delle braccia indietro* (Esercizio N. 67.)

Quattro. Ripiegare le braccia verso le spalle.

In basso !

Uno. Come al 1° movimento della spinta avanti.

Due. Voltare le braccia abbasso all'altezza delle anche. (Vedasi fig. 36.)

Tre. Spingere le braccia lungo le coscie.

Quattro. Ripiegare le braccia verso le spalle.

In alto !

Uno. Come al 1° movimento della spinta avanti.

Due. Spingere le braccia in alto sopra la testa in direzione parallela.

Tre. Ripiegare le braccia verso le spalle.

73. **Spinta delle due braccia alternate.**

Avanti !
Indietro !
In basso !
In alto !

Si incomincierà dal braccio sinistro, e poi col destro, alternando fra loro le diverse spinte spiegate nell'esercizio precedente N. 72.

74. **Spinta delle due braccia successive.**

Avanti !
Indietro !
In basso !
In alto !

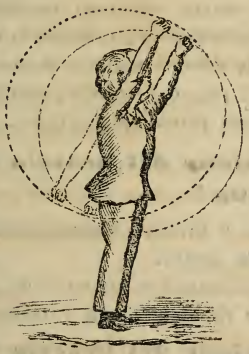
Si incomincierà col braccio sinistro, poi quando si spingerà il destro, il sinistro si ripor terà al petto e così successivamente.

(Essendo in 1ª, 2ª, 5ª, 6ª giusta il comando.)

Rotazione delle braccia.

75. **Rotazione del braccio sinistro . . . Avanti !**

(F. 57.)



Uno. Si fa lo slancio del braccio sinistro avanti, e così la mezza rotazione.

Due. Voltare le palme delle mani o i pugni in fuori.

Tre. Descrivere indietro l'altra mezza rotazione, e rimettere il braccio alla posizione.

76. **Rotazione del braccio sinistro . . . Indietro !**

Uno. Spingere, senza scomporre le spalle, il braccio sinistro indietro voltando la palma della mano o il pugno in fuori.

Due. Fare la mezza rotazione e trovarsi col braccio teso in alto sopra la testa, la palma o pugno rivolto a destra.

Tre. Compiere la rotazione dall'alto in basso avanti e rimettere il braccio in posizione.

77. **Rotazione del braccio sinistro . . . Di fianco !**

Uno. Distaccare il braccio sinistro di fianco a destra in modo che la mano sia all'altezza dell'anca destra colla palma e col pugno rivolto in fuori.

Due. Fare la mezza rotazione rasentando il Corpo e trovarsi col braccio teso in alto sopra la testa, e la palma od il pugno della mano rivolto a destra.

Tre. Voltare il pugno a sinistra, compiere la rotazione e trovarsi così alla primitiva posizione.

78. **Rotazione del braccio sinistro . . . Obliqua !**

Uno. Slanciare il braccio sinistro in alto obliquamente avanti e verso la destra.

Due. Voltare la palma o pugno della mano in fuori.

Tre. Compiere rapidamente la rotazione di fianco.

79. **Rotazione del braccio destro . . .**

Avanti !
Indietro !
Di fianco !
Obliqua !

Si eseguiranno colle stesse norme delle rotazioni col braccio sinistro.

80. **Rotazione delle due braccia alternate.**

Avanti !
Indietro !
Di fianco !
Oblique !

Colle stesse norme per gli esercizii 78 e 79; si inco-

mincierà dal braccio sinistro, poi col destro alternandoli fra di loro nel movimento.

81. **Rotazione delle due braccia successive.**

Avanti !
Indietro !
Di fianco !
Oblique !

S'incomincia la rotazione col braccio sinistro e, quando dall'alto discende al basso, si incomincia quella del destro e via successivamente.

Voltare le mani.

(Essendo in 1ª, 5ª, 6ª e colle braccia in *Posizione avanti* o *di fianco* giusta il comando)

82. **Mano sinistra** . . . .

Prona ! Voltare la palma distesa verso terra.
Supina ! Voltare la palma distesa in alto.
Indietro ! Voltare la palma verso il corpo.
In fuori ! Voltare la palma verso fuori.

Mano destra.

Si eseguiranno gli stessi movimenti, quindi gli stessi movimenti con tutte due le mani.

83 **Voltare le mani alternatamente.**

Sinistra.	**Destra.**
Prona !	Supina !
Supina !	Prona !
Indietro !	In fuori !
In fuori !	In dietro !

Rotazione delle mani.

(Essendo ad una delle posizioni di cui al N. 82 giusta il comando, colle palme prone.)

84. **1° Rotazione in dentro della mano sinistra!**

2. Rotazione in dentro della mano destra.

Tenendo ben teso e rigido il braccio, roteando la mano dalla piegatura all'estremità delle dita, e nel senso interno cioè dalla parte del dito pollice.

85. **1ª Rotazione in fuori della mano sinistra!**

2° Rotazione in fuori della mano destra!

Si fa roteare la mano sinistra e poi la destra nella posizione sopra accennata, colla rotazione in senso esterno, cioè dalla parte del dito mignolo, poscia si faranno eseguire con ambe le mani simultaneamente gli esercizi 84 e 85.

86. **Rotazione alternata!**

I due esercizi sopra indicati si alterneranno fra loro incominciando sempre dalla mano sinistra.

N. B. Le rotazioni si faranno colle *braccia in posizione avanti* e poi *di fianco*, quindi si alternerà anche la posizione.

87. **Flessione degli antibracci.**

(Essendo in 1ª, 2ª, 5ª 6ª giusta il comando), se la flessione si eseguisce alla posizione di *Prima*, allora si aggiungerà al comando di *Flessione* ... *Palme prone* (o *supine*).

Flessione simultanea !

(F. 38.)

Uno. Piegare gli antibracci in modo che la palma delle mani o pugni tocchino le spalle corrispondenti.

Due. Ritornare colle braccia alla posizione primitiva.

Flessione dell'antibraccio sinistro !
Id. id. destro ;
Id. alternata degl' antibracci !

Si faranno eseguire un dopo l'altro questi tre esercizi.

ESTREMITÁ INFERIORI

Posizione delle gambe.

(Essendo legati *mani in mano*, *mani in spalla*, in 3ª, in 1ª, o con braccio fisso giusta il comando.)

Avvertenza. — Per braccio fisso si intende appoggiato ad un banco, sedia, panca ecc.

88. **Gamba sinistra . . . .**
Avanti !

Uno. Portare vivamente la gamba chiamata avanti, fa-

cendo gravitare il corpo sull'altra gamba; la gamba sarà distesa; il collo del piede piegato e la punta rivolta in fuori e verso terra; il tacco sulla linea della punta del piede che è fermo.

Indietro !

Due. Si porta vivamente la gamba da avanti in dietro in modo che la punta del piede sia in linea del tallone rimasto a terra con la punta rivolta alquanto in fuori.

Tre. **Di fianco !**

La gamba richiesta dalla posizione *in dietro* si porta di fianco ad eguale distanza.

Obliqua !

Quattro. Portare dalla posizione *di fianco* obliquamente davanti alla gamba che è ferma, in modo che il piegamento della gamba che fa il movimento sia in direzione del ginocchio della gamba ferma; la punta del piede rivolta a terra ed il collo del medesimo disteso per quanto possibile.

Si faranno eseguire gli stessi movimenti colla gamba destra.

Equilibrio sui piedi.

(Essendo in 3ª od in 4ª giusta il comando.)

89. **Equilibrio simultaneo !**

Uno. Portare gradatamente il corpo avanti senza scomporre la posizione dei piedi.

Due. Portare gradatamente il corpo indietro senza scomporre la posizione dei piedi.

Tre. Rimettere il corpo in posizione verticale.

90. **Equilibrio sul piede sinistro !**

Portare vivamente il piede destro alla posizione della gamba destra avanti, e mantenersi in equilibrio sul piede

sinistro tenendo ben tesa la gamba sinistra, e rimanere in quella posizione sino al comando di: in 3ª o in 4ª, al qual comando si riunirà il piede destro al sinistro.

91. Equilibrio sul piede destro!

Si eseguirà quanto si è spiegato precedentemente portando avanti la gamba sinistra.

92 Equilibrio alternato.

Prima si fa l'equilibrio sul piede sinistro, poi sul destro alternandoli fra loro.

N. B. Gli equilibrii si faranno fare anche portando la gamba *indietro* e *di fianco* e *obliqua* colle stesse norme spiegate ai Nⁱ 89, 90, 91.

Spinta sui piedi. (Vedi prima le norme indicate all'art. 12 delle regole igieniche)

(Essendo in 3ª o 4ª giusta il comando)

93. Spinta simultanea!

Avanti! Portare il peso del corpo avanti alzando i due talloni riuniti da terra.

Marche! Dare la spinta colla punta dei piedi senza piegare le gambe, seguitando sino a che sarà dato il comando di *Alt!*

94. Spinta sul piede ... sinistro.

Avanti! Fare l'equilibrio sul piede sinistro colla gamba destra avanti.

Marche! Dare la spinta del piede sinistro senza piegare la gamba seguitando sino al comando di *Alt!*

95. Spinta sul piede ... destro.

Avanti. Fare l'equilibrio sul piede destro colla gamba destra avanti.

Marche! Come al 2° movimento dell'esercizio precedente dandosi la spinta col piede destro.

96. Spinta del piede sinistro!

Portare il peso del corpo sulla gamba sinistra.

Avanti !

Due. Spingere vivamente il piede sinistro avanti colla punta rasente a terra e rivolta in fuori, distaccando il tallone della punta del piede destro di 10 centimetri e ritornare col piede in posizione, mantenendo però il peso del corpo sulla gamba destra.

Uno. **Dietro !**

Spingere il piede indietro in modo però che le ginocchia sieno sulla stessa linea e rasentando la punta verso terra e rivolta in fuori distaccando indietro il tallone di 10 centimetri da quello del piede destro, ritornando subito in posizione come si è detto sopra.

Di fianco !

Eguale spinta si farà di fianco a sinistra colla punta del piede rivolta in fuori.

Obliqua !

La spinta è fatta obliquamente avanti a destra.

Uguali esercizi si faranno eseguire dal piede destro.

Flessione delle gambe.

(Essendo in 3ª, in 4ª, con braccio fisso giusta il comando)

96. **Flessione della gamba sinistra !**

(F. 59.)

Uno. Piegare la gamba sinistra in modo che l'estremità del tallone tocchi la natica e rimetterla quindi a terra al suo primitivo posto.

Flessione della gamba destra !

Uno. Piegare la gamba destra nel modo sovraccennato.

97. **Flessione alternata !**

Uno. Piegare la gamba sinistra
Due. Piegare la gamba destra
} alternandole fra loro.

98. **Flessione alternata saltellando . . .**
Avanti . . . Marche !

Questa flessione si fa posando la sola punta dei piedi a terra alternatamente e saltellando sino al comando di *Alt !*

N. B. L'istruttore farà eseguire l'esercizio prima col dare il comando *Uno*, e poi dopo un istante il *Due*, quindi accelerando farà acquistare la cadenza del quasi passo di corsa.

99. **Flessione simultanea.**
Avanti . . . Marche !

Uno. Con una forte spinta sulla punta dei piedi si fa la flessione in modo da poter toccare simultaneamente coi due talloni le natiche.

100. **Flessione successiva.**
Avanti . . . Marche !

Piegare la gamba sinistra come all'esercizio N. 96, e quando questa *discende a terra*, piegare la destra e quindi successivamente sinchè si acquisti la cadenza del passo di corsa bene spiegato e seguitare sino al comando di *Alt!*

Spinta delle gambe.

(Essendo in 3ª, in 4ª, o con braccio fisso, giusta il comando.)

101. **Spinta della gamba sinistra . . . .**

Portare il peso del corpo sulla gamba destra.

Avanti !

Uno. Spingere la gamba sinistra avanti distaccando bene tutta la gamba, e perciò il piede sinistro viene portato innanzi di 15 centimetri dal piede destro (tra il tallone sinistro ed il destro) il collo del piede piegato e la punta rivolta in fuori ed alquanto verso terra.

Due. Rimettere la gamba al posto.

Dietro !

Uno. Spingere la gamba sinistra indietro ad eguale distanza come lo fu avanti colla punta rivolta a terra ed alquanto in fuori.

Due Rimettere la gamba al posto.

Di fianco !

Uno. Spingere la gamba sinistra di fianco colla punta rivolta a sinistra ed il tallone distaccato di 15 centimetri.

Due. Rimettere la gamba al posto.

Obliqua !

Uno. Si fa la spinta obliquamente avanti a destra di modo che il tallone sinistro sia a 15 centimetri a destra della punta del piede destro.

Due. Rimettere la gamba al posto.

Eguali movimenti si faranno colla gamba destra.

102. **Spinta delle due gambe alternate . . .**

Avanti !
Indietro !
Di fianco !
Oblique !

Colle stesse norme spiegate al numero 101, si farà la spinta alternata ed ai movimenti controindicati.

105. **Spinta delle due gambe alternate saltellando . . . .**

Avanti !
Indietro !
Di fianco !
Oblique !

Colle stesse regole della spinta alternata, aggiungendovi il movimento, saltellando dandosi spinta sulla punta dei piedi.

Alt ! In prima !

Fermarsi e mettersi alla posizione.

AVVERTENZA.

Avendo i fanciullini bene eseguito tutti i movimenti delle flessioni delle gambe, l'istruttore potrà dar principio alla marcia col passo di corsa, fermandoli dopo fatti alcuni passi, e ricominciando dopo breve pausa, alternandola con la marcia al passo ordinario di cui si è già trattato più avanti; perciò si danno le norme pel passo di corsa.

1. Portare il corpo avanti;
2. Tenere nella corsa la bocca chiusa;
3. Piegare correndo le gambe, e correre sulla punta dei piedi;
4. Le braccia strette al corpo muovendo i soli antibracci nel senso alto e basso.

A queste si aggiunga l'avvertenza preventiva di far soffiare il naso a tutti i bambini, perchè non nasca bisogno di mungere le narici con disordine dell'esercizio.

I fanciullini delle scuole infantili si faranno sempre correre legati *mani in mano* per evitare che qualcuno troppo facilmente cada, potendo così essere sorretto dal

compagno con cui è legato; per obbligare i più pigri a muovere le gambe quanto gli altri, ed infine per potere più facilmente mantenere la squadra riunita. Del resto essendo la corsa pei medesimi limitata a pochi passi, il moto delle braccia, prescritto per la corsa dall'art. 4 della presente avvertenza, influisce pochissimo sull'andamento della corsa.

Premessa questa avvertenza, l'istruttore comanderà, *Squadra per il fianco destro* . . . destro! *Mani in mano!* quindi:

104. **Passo di corsa.**

Squadra avanti . . . .

Portare il peso del corpo avanti e sulla gamba destra.

Marche!

Partendo colla gamba sinistra slanciata avanti posando leggermente il piede a terra col tallone rilevato piegando bene la gamba e successivamente colla gamba destra correre al passo cadenzato.

L'Istruttore ne segnerà lui stesso la cadenza ed il passo, contando *uno*, *due*, e battendo le palme delle mani, procurando che chi è alla testa della squadra, non l'allunghi di molto onde non far troppo affaticare chi è alla coda. La cadenza e la velocità di questa corsa sarà di circa 130 passi per minuto.

Dopo alcuni passi si fermerà la squadra col comando:

Squadra . . . Alt!

Riposo!

(Tutti si slegano dalle mani)

Quindi si ripiglierà l'esercizio coi comandi.

In prima! Mani in mano!

Passo di Corsa.

Squadra avanti . . . Marche!

Flessione delle coscie.

(Essendo in 1ª, in 4ª e con braccio fisso giusta il comando.)

105. **Flessione della coscia sinistra!**

(F. 40.)

Uno. Piegare la coscia sinistra in modo che arrivi a toccare il petto senza piegare il busto, e rimettere poscia la gamba al posto.

106. **Flessione della coscia destra!**

Uno. Si fa il movimento spiegato sopra colla coscia destra.

107. **Flessione alternata delle coscie!**

Uno. Colla coscia sinistra
Due. Colla coscia destra } alternando le flessioni fra loro.

108. **Flessione alternata delle coscie saltellando.**

Si eseguisce il movimento in modo analogo al precedente, ma dando la spinta colla punta dei piedi facendo il movimento saltellando.

Spinta delle coscie.

(Essendo in 3ª, in 4ª o con braccio fisso giusta il comando.)

109. Spinta della coscia sinistra . . . .

Avanti !

Spingere la coscia sinistra avanti ed all'altezza della cintura e rimettere quindi la gamba a terra.

Di fianco !

Spingere la coscia sinistra di fianco all'altezza della cintura e rimettere la gamba a terra.

Obliqua !

Spingere la coscia avanti obliquamente a destra all'altezza della cintura e rimettere la gamba a terra.

Eguali spinte si faranno colla coscia destra.

110. Spinta alternata delle coscie.

Avanti !

Di fianco !

Oblique !

Alternando la coscia sinistra colla destra e facendo progressivamente le controindicate spinte.

Slancio delle gambe.

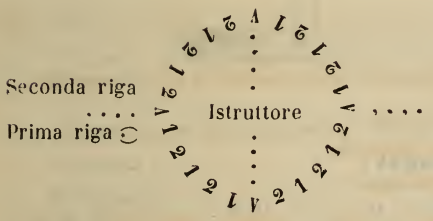
Per eseguire gli esercizi dal N. 111 al 131 incluso si disporrà la squadra in circolo colla fronte in dentro nel modo seguente: si farà fare alla 1ª riga il *Fronte indietro*, poi si comanderà *mani in mano* o *mani in spalla* facendo *legare* anche il 1º di destra di 1ª riga colla sua mano sinistra col 1º di destra della 2ª colla sua destra, e l'ultimo di 1ª riga colla sua destra alla sinistra dell'ultimo di 2ª riga;

(F. 41.)

2ª riga disposta col suo fronte naturale . . . . } 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2
1ª riga disposta col fronte verso la 2ª riga . . } 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2

Quindi fatto allontanare i centri delle due righe indietro, e rientrare alquanto gli estremi di destra e sinistra, disporre la squadra in circolo, mettendosi l'istruttore nel centro del medesimo.

(F. 42.)

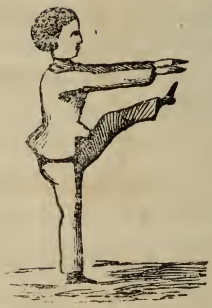


e fatto contare per due dal primo di destra della prima riga, (indicato dall' ↻ nella figura 42) e tutto in giro per la destra venga ad essere la squadra disposta come sopra ed eserciteranno distintamente prima i numeri *uno*, poi i numeri *due*, alternandosi sempre volta per volta nell'esercizio. In seguito poi quando saranno gli allievi abili nei sopra indicati esercizi, li eseguiranno come viene indicato in appresso.

(Essendo alla posizione di *Braccio fisso* o 1ª, 2ª, 3ª, braccia avanti, di fianco e colle palme delle mani prone.)

III. Slancio della gamba sinistra . . .

(F. 43.)



Avanti !

Uno. Slanciare la gamba sinistra avanti ben tesa all'altezza delle spalle, e se le braccia saranno in *Posizione avanti*, cercare di toccare colla punta del piede la palma della mano sinistra senza che questa si abbassi dalla sua posizione orizzontale, e rimettere poscia la gamba al posto.

Obliquo !

Uno. Slanciare la gamba sinistra, obliquamente avanti a destra all'altezza delle spalle, e toccare colla punta del piede la palma della mano destra, se questa è in posizione *avanti.*

Di fianco !

(F. 44.)

Uno. Voltare la punta del piede sinistro di fianco, slanciare la gamba a sinistra come si è spiegato nel movimento precedente.

112. **Slancio della gamba destra.**

Avanti !
Obliquo !
Di fianco !

Si eseguiranno questi movimenti secondo la spiegazione fatta all'esercizio N. 111.

113. **Slancio alternato delle due gambe.**

Avanti !
Obliquo !
Di fianco !

Si eseguiranno questi movimenti giusta gli esercizi N. 111 e 112 alternando fra loro la gamba sinistra colla destra.

114. **Slancio alternato delle due gambe salteliando.**

Avanti !

Obliquo !

Di fianco !

Si eseguiranno questi movimenti secondo l'esercizio N. 113 aggiungendovi che si faranno colla spinta sulla punta dei piedi posando leggermente il piede a terra, tenendo alzato il tallone e pigliando così il movimento *salteltando*.

AVVERTENZA

Questi esercizi esigono, per quanto possibile, che i bambini abbiano i calzonetti abbottonati in mezzo alle gambe, e che anche le bambine ne sieno fornite onde non offendere la morale e quella decenza che mantenere si deve in tutti gli istituti di educazione.

Rotazione delle gambe.

(Essendo in 3ª od in 4ª giusta il comando.)

115. **Rotazione della gamba sinistra in dentro !**

Portare la gamba sinistra :

Uno. Indietro come viene prescritto dal 2° movimento dell'esercizio N. 88.

Due. Di fianco come viene prescritto dal 3° movimento.

Tre. Avanti come viene prescritto dal 1° movimento.

Quattro. Riunire la gamba sinistra alla destra in posizione.

116. Rotazione della gamba sinistra in fuori !

Portare la gamba sinistra:

Uno. Avanti com'è prescritto all'esercizio N. 88.

Due. Di fianco id. id.

Tre. Indietro id. id.

Quattro. Riunire la gamba sinistra alla destra in posizione.

117. Rotazione della gamba destra.

In dentro !

In fuori !

Colle stesse norme per le rotazioni colla gamba sinistra.

N. B. Quando queste rotazioni si eseguiranno bene *per movimento*, l'istruttore le farà eseguire in un tempo solo

118. Rotazione delle gambe alternate.

In dentro !

In fuori !

Alternando questi due esercizi, incominciando colla gamba sinistra.

Piegamento sulla ginocchia.

(Essendo in posizione di 3ª e 4ª, giusta il comando; legati mani in mano e disposti come viene spiegato dalla figura 42.)

119. Numeri due . . . . piegamento sul ginocchio sinistro.

I numeri *uno* staranno fermi, o sorreggeranno colle mani i numeri *due* che fanno il movimento.

Piegate !

(F. 45.)

Uno. Piegare sul ginocchio sinistro portando indietro la gamba destra in modo che il ginocchio destro tocchi a terra.

Due. Rialzarsi adagio facendo forza della gamba sinistra, e rimettersi in *posizione*.

120. **Numeri due . . . . piegamento sul ginocchio destro.**

Piegate !

Uno.) Si farà il piegamento come fu spiegato pel gi-
Due.) nocchio sinistro.

121. **Numeri due . . . piegamento sulle ginocchia alternate.**

Piegate !

Uno. Piegare il ginocchio)
Due. Rialzarsi e mettersi in posizione) Colle norme spiegate ai numeri 119 e 120 piegando prima il sinistro poi il destro.

122. **Numeri due . . . piegamento sulle ginocchia simultanee.**

Piegate !

(F. 46.)

Uno. Alzare i talloni da terra e contemporaneamente piegare le ginocchia mantenendo il corpo verticale; di mano in mano che le ginocchia piegano, aprirle alquanto in fuori e mettere le ginocchia a terra.

Due. Alzarsi lentamente senza scomporre i piedi e rimettersi alla posizione.

N. B. Questi esercizi saranno volta per volta alternati coi numeri *uno*, col comando:

Numeri uno . . lo . . . stesso !

125. **Piegate !**

Piegamento sulle gambe.

(Essendo in posizione di 3ª o 4ª giusta il comando, legati *mani in mano* e disposti come alla figura N. 42).

124. **Piegamento simultaneo . . .**

Piegate !

Uno. Aprendo quanto si può le ginocchia in fuori, pie-

gare le gambe alzando i talloni da terra senza disunirli sinchè le natiche tocchino i talloni.

Due. Rizzarsi lentamente e rimettersi in posizione.

125. **Piegamento della gamba sinistra.**

(F. 47.)

Piegate!

Uno. Piegare sulla gamba sinistra alzando il tallone del piede sinistro da terra e distendendo orizzontalmente la gamba destra in modo che le due ginocchia sieno alla stessa altezza, il busto e la testa bene a piombo.

Due. Far forza della gamba sinistra, rizzarsi adagio, adagio portando il corpo alquanto avanti, e rimettersi alla posizione senza che il piede destro tocchi a terra.

126. **Piegamento della gamba destra . .**

Piegate!

I due movimenti sono identici all'esercizio N. 125, ma la gamba sinistra è tesa, e la destra si piega.

127. **Piegamento delle gambe alternate . . .**

Piegate!

S'incomincia col piegamento della gamba sinistra, poi con quello della destra senz'altro comando che:

Uno al piegarsi.

Due al rizzarsi.

N. B. Questi piegamenti richiederanno frequenti riposi.

128. Cam . . . biate !

Essendo con una gamba piegata, si sostituirà prestamente questa a quella distesa, facendo ripetere l'esercizio col suddetto comando *Cambiate.*

AVVERTENZA

Gli esercizi N. 125, 126, 127 e 128 verranno usati colle norme segnate all'articolo 12 delle regole igieniche indicate in principio del presente manuale.

Piegamento sulle anche.

(Essendo in 1ª, con braccio fisso o legati mani in mano.)

129. Piegamento sulle anche colla gamba sinistra incrociata . . . Piegate !

(F. 18).

Uno. Portare la gamba sinistra avanti alla destra, in modo che il piede sinistro sia a destra del piede destro.

Due. Piegare le gambe in fuori e sedersi a terra appuntando (se non si sarà legati *mani in mano*) colle mani e distendendo le gambe avanti e unite.

150. **Diritti !**

Uno. Incrocicchiare le gambe, la sinistra sopra la destra, e piegarle.

Due. Far forza delle gambe e piedi, rizzarsi e riprendere la posizione.

151. **Piegamento sulle anche colla gamba destra incrociata.**

Piegate !

I movimenti sono analoghi ai numeri 129 e 150.

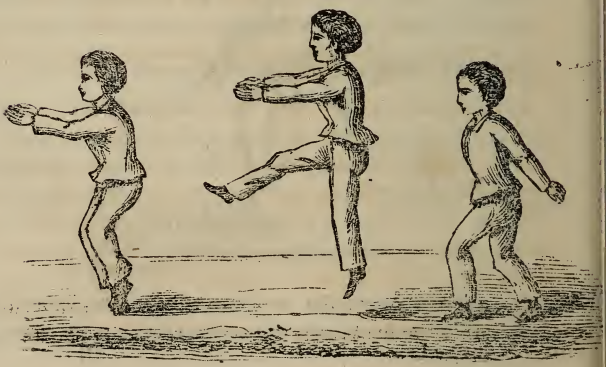
N. B. Quando gli esercizi del piegamento sulle anche saranno bene eseguiti, si faranno alternati il N. 129 col N. 150.

PRINCIPII DEL SALTO

(Essendo alla posizione di 1ª o di 2ª giusta il comando.)

152. **Salto sulla gamba sinistra !**

(F. 49.)



Uno. Si prende la posizione di 6ª colla gamba sinistra avanti a 1ª distanza (figura 27) colle braccia in dietro ben distese.

Due. Slanciare in un tempo la gamba destra e le braccia avanti, facendo una spinta sulla sinistra, si unisce questa alla destra, e si cade alla distanza di 30 a 40 centimetri dal piede sinistro sulla punta dei piedi coi talloni alzati ed uniti, piegando le ginocchia e le braccia tese innanzi.

Uno. Si riprende la posizione di 6ª colla gamba sinistra avanti e si seguiterà sino al comando di *Alt. In . . prima!*

153. **Salto sulla gamba destra !**

Si eseguirà colle stesse norme del salto sulla gamba sinistra, prendendo però la posizione di 6ª *colla gamba destra avanti.*

AVVERTENZA

1. Per quanto sarà possibile si combineranno i movimenti del *capo* e del *busto* con:

Segnate il passo con	2	battute forti e	2	piane.
Id.	4	id.	4	id.
Id.	2	id.	4	id.
Id.	4	id.	2	id.

2. Combinare gli esercizi elementari colle posizioni delle gambe di 5ª e 6ª.

3. Combinare gli esercizi delle braccia con quelli del capo, del busto e delle estremità inferiori.

4. Combinare fra essi gli esercizi delle estremità superiori, così dicasi di quelli delle estremità inferiori.

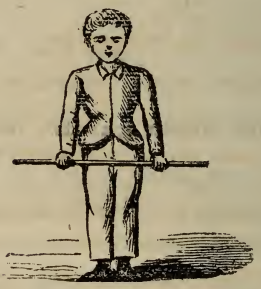
5. Per gli esercizi del salto attenersi strettamente alle norme indicate dall'art. 12 delle regole igieniche segnate in principio del presente manuale.

CAPO III.

ESERCIZI COLLA CANNA

134. Canna in posizione.

(F. 50.)



Essendo disposta la squadra come alla figura 22, si distribuirà la *canna* a ciascuno dei bambini, i quali la piglieranno con ambe le mani alle due estremità coi pugni in dentro tra le quattro dita ed il pollice e questa chiamerassi *Canna in Posizione.*

135. Canna al piè !

Uno. La mano sinistra spinge la canna nella mano destra, la quale la impugna sotto la mano sinistra tra il dito pollice e le altre dita, e la porta verticalmente contro l'anca destra in modo, che manchino quattro dita a toccare a terra; la mano sinistra va in posizione.

Due. Posare la canna simultaneamente a terra, distendendo il braccio e battendo un leggiero colpo colla medesima.

136. Canna in spalla !

Uno. La mano destra impugna la canna colla palma contro alla coscia, col dito pollice di sopra e le quattro dita di sotto.

Due. Piegare il braccio e portare la canna sulla spalla,

il gomito stretto al corpo, ed il pugno rivolto colle unghie a sinistra ed all'altezza della mammella destra.

137. **Canna in posizione !**

Uno. La mano destra rizza la canna dalla spalla e la porta orizzontale avanti al corpo a distesa di braccio, e la mano destra l'impugna all'altra estremità, prendendo così la posizione N. 134.

138. **Canna in bilancia !**

La mano sinistra fa scorrere la canna fino al centro di gravità nella mano destra, la quale la porta contro l'anca destra, e la mano sinistra va in posizione.

139. **Canna in posizione !**

La mano destra porta la canna avanti al corpo col pugno rivolto indentro, la mano sinistra l'impugna alla estremità e la mano destra scorre all'altra, e si troverà così alla posizione N. 134.

(Avendo le gambe in posizione di 1ª, 5ª e 6ª ed essendo colla *canna in posizione* giusta il comando)

140. **Canna avanti !**

(F. 51).

Uno. Distendere le braccia avanti e portare la canna orizzontale all'altezza del mento.

Due. Rimettere la *Canna in posizione.*

141. Canna di fianco a sinistra !

Uno. Alzare il pugno destro sopra la testa ed alquanto a destra, in modo che la faccia resti scoperta, il pugno sinistro un poco staccato dall'anca a sinistra.

Due. Rimettere la *Canna in posizione.*

142. Canna di fianco a destra !

Uno.) Il movimento si fa analogamente al precedente,
Due.) ma dal fianco opposto.

143. Canna in alto !

Uno. Alzare le braccia sopra la testa in modo che la canna vi si trovi orizzontale.

Due. Rimettere la *Canna in posizione.*

144. Canna dietro alla spalla sinistra.

(F. 52.)

Uno. Come all'esercizio N. 141 (Canna di fianco a sinistra.)

Due. Far passare la canna dietro alla spalla sinistra e dietro alla testa in modo che fatto il movimento, la canna

si trovi diagonalmente col pugno destro sopra la spalla destra, ed il sinistro abbasso ed a sinistra; quindi si comanderà:

145. Canna in posizione!

Far forza delle due braccia e riportare la canna in posizione senza che le mani l'abbandonino.

146. Canna dietro alla spalla destra!

Uno.) Questi movimenti si fanno colle stesse norme
Due.) per l'esercizio N. 144, colla differenza che il braccio sinistro starà sopra la spalla sinistra, ed il destro abbasso e a destra.

147. Canna in posizione!

Uno. Come all'esercizio N. 145.

148. Canna addosso!

(F. 55.)

Uno. Come all'esercizio della canna in alto N. 143.
Due. Far passare la canna sopra la testa piegando con forza le braccia indietro, finchè la canna raggiunga la posizione orizzontale dietro le reni.

149. **Canna in posizione** !

Facendo forza delle braccia far ripassare la canna dal basso in alto sopra la testa, senza che le mani si stacchino dal posto ove l'hanno impugnata e riportarla in *posizione*.

AVVERTENZA

Si raccomandano molto questi esercizi perchè aprono le spalle, allargano il petto, e rinforzano la musculatura delle braccia.

L'istruttore curerà che, a seconda della statura dei bambini, la *canna in posizione* sia impugnata alla giusta distanza; vale a dire, terrà per norma che tra il pugno destro ed il sinistro vi sia lo spazio che corre tra l'osso dell'anca e l'estremità della testa.

(Essendo a canna in spalla giusta il comando.)

150. **Canna volta avanti** !

Uno. Distendere il braccio destro avanti all'altezza della spalla, e che la canna si trovi in direzione del braccio teso.

151. **Canna volta indietro** !

Uno. Piegare il pugno indietro in modo che la canna si trovi di fianco al braccio e contro alla spalla destra.

152. **Canna volta diagonale** !

Uno. Facendo obliquare il braccio alquanto a destra, distendere il pugno avanti in modo che la canna si trovi in direzione del braccio teso.

153. **Canna di fianco a sinistra** !

Uno. Piegare il braccio orizzontalmente avanti al corpo colla canna rivolta a sinistra ed il pugno sinistro all'altezza della spalla sinistra.

154. **Canna di fianco a destra !**

Uno. Distendere il bracciò orizzontalmente a destra, all'altezza della spalla in modo che la canna si trovi in direzione del braccio teso.

Rotazioni della Canna.

(Essendo in 1ª, 5ª e 6ª posizione delle gambe — colla canna in spalla giusta il comando.)

155. **Rotazione della canna avanti !**

(F. 54.)

Uno. Distendere il braccio destro avanti come all'esercizio N. 150, ed il braccio sinistro piegato dietro le reni alla posizione di 4ª.

Due. Far ruotare la canna dall'alto in basso, muovendo il solo pugno, e tenendo ferma la canna tra il pollice e l'indice, e terminato il giro trovarsi alla posizione del 1° movimento.

(Essendo al 1° movimento dell'esercizio N. 155.)

156. **Rotazione della canna indietro !**

Uno. Far girar la canna col pugno indietro nel senso opposto all'esercizio precedente senza piegare il braccio, facendo sì che la canna nel girare lo rasenti, e terminata la rotazione, trovarsi alla posizione della canna avanti.

(Essendo alla posizione della canna avanti N. 150.)

157. **Rotazione della canna a sinistra !**

Uno. Trasportare il pugno della mano destra all'altezza e oltre la spalla sinistra, far roteare la canna dall'alto in basso, rasentando la spalla ed il fianco sinistro, e terminata la rotazione fermarsi colla *canna avanti* ed il pugno a sinistra.

158. **Rotazione della canna a destra di fianco !**

Uno. Essendo alla posizione N. 150, piegare l'antibraccio verso la spalla destra tenendo la canna verticale.

Due. Far roteare la canna dall'alto in basso rasentando la spalla ed il fianco destro, e ritornare colla canna al primo movimento di questo esercizio.

159. **Rotazione della canna alternata avanti !**

Uno. **A sinistra.** (Essendo la canna alla posizione di cui al N. 150) fare la rotazione spiegata al N. 157.

Due. **A destra !** Fare la rotazione spiegata al N. 155, alternandole fra loro.

(Essendo colla canna alla posizione di cui al N. 150.)

160. **Rotazione della canna alternata indietro !**

Uno. Eseguire il movimento di cui al N. 151.

Due. Compiere la rotazione indietro come all'esercizio N. 156 e trovarsi alla posizione di cui al N. 150.

Uno. Trasportare il pugno a sinistra all'altezza della spalla col braccio teso.

Due. Compiere la rotazione indietro in modo analogo all'esercizio N. 156 e trovarsi col braccio disteso avanti a destra come è prescritto all'esercizio N. 150, alternando fra loro le rotazioni.

AVVERTENZA.

Questi movimenti di rotazione riusciranno da principio di non troppo facile esecuzione pei bambini; perciò l'istruttore procurerà di farli eseguire adagio, movimento per movimento, sinchè il pugno ed il braccio abbiano acquistato la voluta perizia, dopo di che ai più abili farà eseguire la *Rotazione della Canna a volontà* alternando i sopraindicati esercizi, facendoli eseguire per alcuni giri di seguito e speditamente.

Questi esercizi esigeranno frequenti *riposi* perchè l'istruttore possa far rettificare le distanze acciò non abbiano gli uni cogli altri a toccarsi colle canne.

Tutti gli esercizi della canna saranno combinati coll'esercizio di *Segnate il passo* con:

2	battute forte e	2 piano
4	id.	4 piano
2	id.	4 piano
4	id.	2 piano

Esercizi di salto col cerchio.

Il cerchio, fatto di legno di salice. oppure di una piccola canna d'India, ben connesso e legato con una funicella, avrà il diametro eguale all'altezza che passa tra il basso ventre e la punta dei piedi.

N. B. Se il cerchio sarà di salice. avrà gli spigoli smussati e sarà largo 0 02 e dello spessore di 5 millimetri.

161. **In prima !**

La posizione è quella già conosciuta, soltanto la mano destra impugnerà il cerchio dalla parte ov'è connesso, tenendolo contro la gamba destra col pugno rivolto alla coscia.

162. **In posizione !**

La mano destra porta il cerchio avanti al corpo in modo che il punto tangente del medesimo sia fra le punte dei piedi, la mano sinistra impugna il cerchio a 20 centimetri dalla mano destra con ambe le palme rivolte in fuori e col dito pollice di sopra.

165. **Salto del cerchio da dietro in avanti !**

(F. 55.)

Uno. Portare il cerchio davanti alla faccia coi pugni all'altezza e rivolti al petto.

Due. Lasciar discendere il cerchio sino sulle calcagna, passando dalla testa

Tre. Fare la spinta simultanea sulla punta dei piedi, piegando le gambe, e contemporaneamente far passare prestamente il cerchio sotto i piedi, rimettendosi alla posizione indicata al primo movimento del presente esercizio.

AVVERTENZA

Per le prime volte l'istruttore farà eseguire questo movimento agli allievi, passando un piede per volta dietro il cerchio, finchè si sieno famigliarizzati con questo esercizio, e posseggano abbastanza agilità nei pugni e nelle gambe per farlo prestamente passare e saltarlo.

Dopo alquanto di queste prove l'istruttore li farà saltare uno ad uno, e terrà conto di quelli che vi saranno riusciti; quindi riunitili provvisoriamente avanti alla fronte della squadra, farà loro ripetere questo esercizio. In tal modo quelli i quali non avranno ancora potuto vincere la prova, un po' per emulazione, un po' perchè si persuaderanno non essere ciò poi tanto difficile, vi si porranno di buon animo, e vi riusciranno anch'essi. Così, appena si sarà accertato che tutti o quasi tutti la superarono farà eseguire simultaneamente l'esercizio.

Dopo eseguiti varii salti l'istruttore comanderà *in Posizione. Ri . . . poso!*

A questo comando il cerchio passa nella mano destra che lo riporta a destra, ed il piede destro si porta avanti.

(Essendo col cerchio in *Posizione* giusta il comando.)

161. Salto del cerchio da avanti indietro!

Uno. Alzare il cerchio alquanto da terra colle braccia tese avanti al corpo e coi pugni rivolti in dentro.

Due. Fare la spinta simultanea sulla punta dei piedi,

piegando le gambe, e contemporaneamente far passare il cerchio sotto ai piedi.

Tre. Piegare alquanto le braccia indietro, alzare il cerchio e farlo passare dalla parte della testa, e rallentare i pugni affinchè il medesimo giri e ricada ancora al primo movimento di questo esercizio.

Si ripeterà questo esercizio sinchè tutti lo eseguiscano bene e speditamente.

165. Salto del cerchio da dietro in avanti e viceversa.

Si eseguiranno speditamente i salti N. 163 e 164.

Uno. Salto da dietro in avanti)
Due. Salto da avanti in dietro) Alternandoli fra loro sino a che l'istruttore comandi *Alt ! In posizione !*

166. Salto del cerchio di fianco a destra !

Uno. Distaccare il braccio destro a destra in modo che il pugno sia discosto dall'anca di 20 o 25 centimetri.

Due. Fare la spinta sulla punta dei piedi piegando bene le gambe e far prestamente passare il cerchio.

Tre. Piegando in dentro il braccio, far passare il cerchio di sopra della testa, e lasciarlo girare nel pugno finchè cada alla posizione del primo movimento di questo stesso esercizio, e quindi ripetere il salto sino al comando di *Alt ! In Posizione !*

167. Salto del cerchio di fianco a sinistra !

Uno. La mano destra fa passare il cerchio davanti al corpo, e lo rimette alla mano sinistra che lo porta alla posizione identica del 1° movimento dell'esercizio N. 166.

Due.) Questi due movimenti sono identici a quelli
Tre.) dell'esercizio N. 166.

168. **Salto colla funicella.**

Dispongansi gli individui della squadra alla distanza di quattro passi l'uno dall'altro, e la 2ª riga a sei passi indietro, quindi ad ognuno si distribuisca un pezzo di funicella lungo metri 1 50 e del diamentro di 6 millimetri: detta cordicella sarà presa per le due estremità colle due mani e la si manderà dietro fin contro le calcagna.

Tenendo le braccia distese avanti all'altezza del petto, la cordicella rimarrà tesa, ma se per la statura del fanciullino fosse troppo lunga, allora il medesimo dovrà avvolgerne il superfluo attorno ai pugni. Ciò fatto, l'istruttore farà vedere egli stesso a saltarla; poi comanderà:

Saltate !

Per saltare la corda bisogna darle coi pugni un moto di rotazione da *dietro in avanti* passando sopra il capo. A questo moto si comunica pure l'effetto della forza centrifuga la quale farà cadere avanti ai piedi la corda in forma d'arco; in questo tempo fare la spinta simultanea sulla punta dei piedi piegando alquanto le gambe, sicchè la cordicella vi passi di sotto; e così via via col ripeterlo si acquisterà la perizia e l'agilità voluta per detto esercizio, di modo che in seguito non pochi giungeranno a saltarla molte volte senza smettere, e alcuni la faranno passare due volte nell'istante che i piedi si trovano staccati dal suolo pel salto spiccato; ciò che chiamerassi fare il *doppietto*.

169. **Salto colla funicella di fianco.**

Si disponga la squadra di fronte su due righe; due bambini saranno disposti avanti a sei passi, l'uno di fronte all'altro alla distanza di metri 5; quindi presa la funicella del salto, quella lunga metri 1 10, colla mano destra si disporranno a farla girare.

Fatto avanzare un fanciullino, e messolo di fianco anche esso ed in mezzo ai due che dovranno far girare la cordicella, l'istruttore dirà: *attenti!* A questo comando tutti restano avvisati: quelli di far girare la corda e questi di spiccare il salto sulla punta dei piedi facendo la flessione simultanea al comando di *Marche!*

A questo comando si eseguisce quanto venne spiegato sopra e si seguita nell'esercizio per alcuni salti:

N. B. Per le prime volte questo esercizio non riuscirà perchè non muoveranno a tempo, sia quelli che girano la cordicella come quello che salterà; ma a poco a poco e colla pazienza si otterrà che quasi tutti vi si rendano capaci.

Corsa colla funicella.

Disposta la squadra come è indicato al N. 168.

170. **Corsa segnata sul posto . . .**
Avanti . . . Marche!

Si alza il piede sinistro da terra e quindi il destro e contemporaneamente col moto di rotazione comunicato alla funicella dai pugni farla passare sotto, e seguitare sino al comando di **Alt!**

171. Corsa colla funicella.

Disposta la Squadra di fronte e fatto uscire dalle file i due primi di 1ª e 2ª riga e disposti l'uno dietro all'altro di 10 passi colla cordicella ed in posizione pel *passo di corsa* colla corda dietro, si comanderà:

Avanti . . . Marche!

A questo comando partono al passo di corsa con passi piuttosto slanciati alzando bene i piedi da terra e contemporaneamente far la rotazione della corda dall'alto in basso di modo che quando la medesima arriva a terra, il fanciullino la traversa col passo, e mentre alza il piede che è dietro, la cordicella rimonta per seguitare il suo movimento rotatorio.

CAPO IV.

PASSI RITMICI

(Essendo in posizione di 1ª, 2ª, 3ª e 4ª, legati mani in mano, mani in spalla, braccio in braccio, catena davanti o catena di dietro, giusta il comando.)

172. Passo ordinario.

Conoscendosi già i principii del passo ordinario spiegati all'esercizio N. 38 se ne ommette la spiegazione.

Squadra avanti ... Marche!

A questo comando tutti escono vivamente colla gamba sinistra e quindi colla destra, mantenendo il passo cadenzato; l'istruttore curerà che quelli i quali si trovano in testa, se la squadra marcia di fianco, moderino il passo per non costringere quelli che sono alla coda ad allungarlo di troppo, cosa che loro farebbe perdere le distanze e la cadenza.

N. B. Siccome non è tanto facil cosa lo abituare dei fanciulletti ai passi ritmici, così si raccomanda agli istruttori di farli eseguire sovente, ma non prolungando di troppo le marcie, sia perchè subentra spesso la distrazione, sia perchè i più grandetti vorranno allungare ed accellerare il passo, onde la marcia perderebbe della voluta precisione. Occorrerà invece di arrestarla soventi, rimettendo al passo chi l'avesse perduto coi comandi:

Segnate il passo! Avanti ...

Marche!

Oppure:

Squadra .... alt! ed essendo la marcia fatta di fianco a destra o sinistra si aggiungerà:

Serrate ! A questo comando tutti serrano e riprendono le distanze che hanno perduto marciando, quindi di nuovo.

Squadra avanti . . . Marche !

AVVERTENZA

È cosa utile che si faccia segnare il passo aggiungendovi alcuna delle battute dei piedi per esempio: *segnate il passo con battuta a sinistra, o battuta a destra;* ciò avvezzerà più facilmente i bambini alla cadenza, facendo queste battute, con quelle delle mani fatte dall'istruttore, le funzioni del tamburo.

L'istruttore curerà di dare a tempo opportuno il comando di *Marche!* quando dall'esercizio di *segnate il passo* vorrà farli camminare affinchè tutti facciano insieme uscire il piede sinistro; e per ciò fare, dato il comando di prevenzione *Avanti* . . . . aspetterà a dare il *Marche!* quando il piede destro vada a terra, perchè così il comando arriverà in tempo utile all'orecchio dei bambini per metter avanti la gamba sinistra, e ne segnerà sovente il passo contando egli stesso *uno*, *due*, in special modo in principio di ogni marcia.

(Essendo in posizione come all'esercizio N. 172)

175. Passo retrogrado.

Attenti !

Portare il peso del corpo sulla gamba sinistra per essere pronti a muover indietro colla gamba destra.

Marche !

Uno. Portare indietro la gamba destra di 25 centimetri circa accompagnandola col peso del corpo e mettendo il piede piatto a terra colla punta rivolta in fuori.

Due. Eguale movimento si faccia colla gamba sinistra.

Si seguiterà così la marcia retrograda sino al comando di:

Alt !

Al qual comando si riunirà il piede che si ha avanti, con quello che sta dietro, voltando subito la testa a destra per mettersi in riga.

Avverta l'istruttore che il passo retrogrado non sarà mai protratto più di 10 o 15 passi, sempre però gradatamente.

(Essendo in posizione come all'esercizio N. 172)

174. Passo di carica.

Questo passo si eseguirà colle stesse norme del passo ordinario soltanto che sarà allungato un tantino e la cadenza sarà accelerata in modo da fare dai 135 passi ai 140 per minuto.

175. Passo di corsa.

Le mani in 2ª, le braccia indietro muovendo nella corsa i soli antibracci; e poi per la maggiore spiegazione vedasi all'esercizio N. 104.

AVVERTENZA.

L'istruttore nelle marcie tutte si farà carico di porre grande vigilanza, tanto alla testa quanto alla coda della squadra, per poter prevenire qualunque caduta di bambino, e fermare all'istante la medesima qualora questa accadesse, giacchè non arrestandola a tempo ne succederebbe uno scompiglio cadendo quelli di dietro su quelli davanti.

(Essendo in posizione di 3ª o 4ª giusta il comando.)

176. Mezzo passo ritmico composto.

Avanti colla gamba sinistra . . .

Si mette il piede destro indietro e contro il sinistro di modo che l'incavo sia contro il tallone.

Marche !

Uno. Si porta avanti il piede sinistro alla distanza di una mezza suola del proprio piede.

Due. Il piede destro serra sul piede sinistro;

Quindi si riporta nuovamente avanti il piede sinistro e poi il destro sino al comando di:

Alt !

Al quale comando si rimette il piede destro sulla linea del sinistro riunendo i talloni.

177. **Avanti colla gamba destra . . . .**

Si mette il piede sinistro dietro e contro il destro come al N. 176.

Marche !

Uno.) In modo analogo all'esercizio precedente seguitando sino al comando di *Alt* !
Due.)

178. **Indietro colla gamba sinistra.**

La gamba sinistra sia posta dietro alla destra come all'esercizio N. 177.

Marche !

Uno. Si parte indietro colla gamba sinistra alla distanza di mezza suola.

Due. Il piede destro seguita in dietro il movimento del sinistro.

179. **Indietro colla gamba destra.**

Colle stesse norme del movimento *indietro* colla gamba sinistra, soltanto che la destra farà come al N. 176.

Passo ritmico composto.

(Essendo in posizione di 3ª 4ª, legati ecc. giusta il comando.)

180. **Segnate il passo . . . Avanti . . .**

Si porta il peso del corpo sulla gamba destra.

Marche !

Uno. Battere il piede sinistro a terra
Due. Battere il piede destro a terra
Tre. Battere nuovamente il sinistro
} Ciò compone il primo passo.

Uno. Battere il destro
Due. Battere il sinistro
Tre. Battere il destro
} Ciò compone il secondo passo.

Alternando così il 1° col 2° passo e via di seguito sino al comando di:

Alt !

Al quale comando fermarsi e riunire i piedi sulla stessa linea e mettersi bene in riga.

N. B. L'istruttore si sarà accorto che queste battute non sono altro che i tempi della *Polka*, perciò colle mani e coi piedi ne farà imparare la cadenza ai bambini.

Quando questo esercizio sarà eseguito a dovere e colla voluta cadenza, si passerà ad eseguirlo marciando coi comandi e norme seguenti.

181. **Passo ritmico composto. Avanti ... Marche !**

(Passo col piede sinistro.)

Uno. Si porta il piede sinistro avanti colla punta rivolta a sinistra ad una distanza eguale alla pianta del piede.

Due. Il piede destro si porta dietro coll'incavo contro il tallone del piede sinistro.

Tre. Si porta nuovamente il piede sinistro avanti.

Uno. Si porta avanti il piede destro.

Due. Il piede sinistro dietro al destro.

Tre. Nuovamente avanti il destro.

Colle stesse norme sopra indicate si fa il passo col piede destro.

182. **Passo ritmico saltellando . . .**
Avanti . . . Marche !

Questo passo vuole essere fatto colle stesse norme mostrate al N. 180, colla differenza che si poserà soltanto la punta dei piedi a terra piegando leggermente le gambe; insomma si eseguirà il passo di polka perfetto.

AVVERTENZA

Questo passo vuol essere eseguito con grazia e leggerezza, in ispecial modo dalle fanciulle, poichè faciliterà loro le lezioni di ballo, e dà scioltezza e bel modo di camminare. Si raccomanda poi la stretta osservanza della posizione, perchè sviluppa la musculatura delle gambe e delle coscie e dilata le ossa del pelvi o bacino.

183. **Passo ritmico composto indietro . . .**

Si porta il piede destro dietro al sinistro come all'esercizio N. 176.

Marche !

Uno. Il piede destro si scosta indietro dal sinistro della distanza di una pianta del piede tra tallone e tallone.

Due. Il piede sinistro seguita il movimento indietro in modo che il tallone resti contro l'incavo del piede destro.

Tre. Il piede destro si scosta nuovamente indietro come al 1° movimento.

E così si avrà fatto il passo col piede destro.

Uno. Il piede sinistro.
Due. Il piede destro.
Tre. Il piede sinistro.

} Colle stesse norme sovraesposte si fa il passo col piede sinistro indietro.

Dopo fatti alcuni passi indietro si darà l'*Alt*, poi si riprenderà ancora l'esercizio.

184. Passo ritmico composto saltellando indietro . . .

Si porti il piede destro dietro al sinistro come all'esercizio N. 176.

Marche !

Questo passo vuol essere fatto colle stesse norme di quello dimostrato ai numeri 182 e 183.

Quando gli allievi eseguiranno bene questo passo avanti, indietro e saltellando, allora l'istruttore riunirà questi esercizi insieme facendoli eseguire coi seguenti comandi:

185. Passo ritmico composto avanti e indietro.

Avanti . . . . Marche !

Dopo che avranno fatti alcuni passi l'istruttore comanderà:

Indietro . . . .

Seguitando pur sempre il passo ritmico avanti, gli allievi restano avvisati con questo comando che dovranno al successivo *Marche !* muovere *indietro*.

Marche !

Si porta indietro il piede che era avanti e si continua il passo ritmico indietro.

Quindi si ripeterà ancora avanti e indietro ecc.; dopo di che l'istruttore darà il comando di:

Alt !

186. Passo ritmico composto avanti e indietro saltellando.

Avanti . . . Marche !

Indietro . . . Marche !

Per l'esecuzione vedansi le norme per gli esercizi N. 182 e 184.

187. Spinta dei piedi combinata. Avanti Marche !

Uno. Fare la spinta del piede sinistro avanti e seguitarlo subito col piede destro.

Due. Fare la spinta del piede destro avanti e seguitarlo subito col piede sinistro, quindi alternarla fra loro marciando avanti sino al comando di:

Alt !

188. Spinta dei piedi combinata . . . Indietro . . . Marche !

Uno. Fare la spinta del piede destro indietro e seguitarlo col piede sinistro.

Due. Portar indietro il piede sinistro, fare la spinta indietro e seguitarlo col piede destro; quindi alternandole fra loro marciando addosso sino al comando di.

Alt !

N. B. Questi esercizi vogliono essere sempre fatti coi talloni sollevati da terra mantenendo una certa elasticità nelle gambe, tenendo le punte dei piedi rivolte in fuori, e per meglio spiegarsi, queste spinte altro non sono che l'*avanti* e *indietro* del ballo *la quadriglia*.

AVVERTENZA

Tutti i passi ritmici composti si faranno anche eseguire colla marcia di fianco, su due e su quattro righe, e da questa a quella di fronte, avvertendo però di far rompere prima *il legamento* onde poter cambiare l'ordine e la direzione della marcia, facendo poscia riprendere il *legamento* interrotto, p. e., marciando la squadra di fronte, si darà il comando:

189 **In prima** ! (Slegarsi.)

Per il fianco destro . . . (Questo comando è di prevenzione, perciò tutti seguitano a camminare di fronte)

Destro ! Al qual comando tutti si volteranno a destra e seguiteranno a camminare nella novella disposizione e direzione; e l'istruttore comanderà però subito, eseguito il movimento di fianco, il legamento che prima avevano, cioè *mani in mano*, *braccio in braccio*, *mani in spalla*, *catena davanti* o *catena di dietro*.

Essendo alla marcia di fianco per rimetterli di fronte, l'istruttore comanderà:

190. **In prima** !
Fronte a sinistra . . .
Fronte !

Colle stesse norme spiegate al numero precedente cambieranno la disposizione e l'ordine della marcia.

MARCIE ED EVOLUZIONI.

(Essendo la squadra su di una sola riga, in posizione di 1ª o legati giusta il comando.)

191. **Dalla destra contate per due** ! (per tre, per quattro o per cinque giusta il comando.) Cominciando dal primo di destra che voltando la testa a sinistra conterà *uno* poi volterà la testa di fronte; quindi il secondo che facendo lo stesso movimento conterà *due*, poi il terzo ecc.

192. **A destra** . . . . (o a sinistra . . . giusta il comando) **Avanti** . . . . **Marche** !

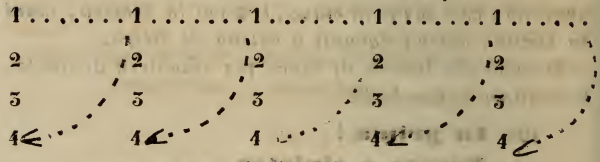
I numeri indicati nel comando faranno la conversione chiamata per un quarto di giro, e si fermeranno al comando di **Alt** ! ; i numeri *uno* gireranno come perno sui

loro talloni, e gli altri mantenèndosi bene in riga col medesimo, seguiteranno il movimento allungando il passo in ragione che si trovano, pel numero toccato, più distanti dal numero *Uno*. Vedansi le seguenti figure:

(F. 56 — Esercizio N. 191.)

1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4.

(F. 57 — Esercizio N. 192.)



193. **A sinistra in linea.**

Fronte in dietro . . . . Fronte!

A questo comando tutte le sezioni poste in colonna come alla figura 57 fanno *fronte indietro* come vien spiegato all'esercizio N. 12 slegandosi prima, poi **Avanti . . . .**

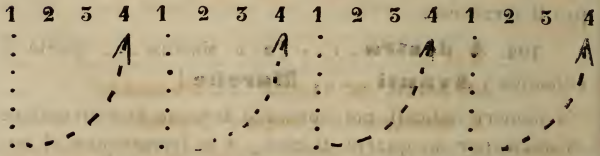
Marche!

Rifanno la conversione, a sinistra però, e quando arrivano sull'antica linea, l'istruttore li fermerà col comando di **Alt!** quindi li rimetterà di fronte col comando:

194. **Fronte in testa . . . Fronte!**

Rimessisi di fronte si disporranno bene in riga voltando la testa a destra. Vedasi la figura qui sotto.

(F. 58.)



Nell'esercizio *a sinistra in linea!* la conversione suc-

cederà a sinistra; il perno sarà il numero *quattro*, e le sezioni avranno la fronte disposta parallelamente a sinistra al comando *Fronte indietro . . . Fronte !*.

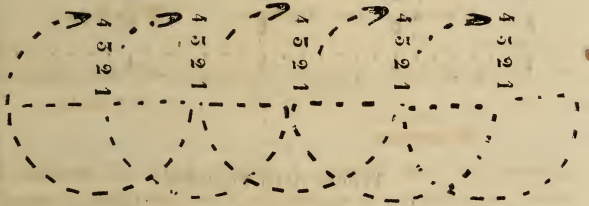
195. **Rotazione a destra.**

Disposta la squadra come al numero 191.

Avanti . . . Marche !

Le sezioni compiono la *rotazione a destra* per tre quarti di giro colle stesse norme spiegate all'esercizio N. 192 e si fermeranno al comando di **Alt !**, restando colla fronte a sinistra e mettendosi bene in riga voltando la testa a destra. Vedasi la figura qui sotto:

(F. 59.)



196. **Rotazione a sinistra.**

Fronte indietro . . . Fronte !

Avanti . . . . Marche !

Si rifà in senso contrario la rotazione ritornando sull'antica linea, sulla quale appena giunti l'istruttore comanderà:

Alt !

Fronte in testa . . . Fronte !

A destra . . . riga ! Fissi !

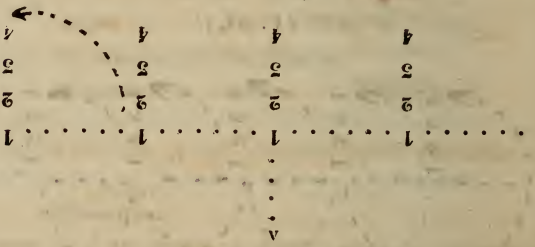
Vedasi per l'esecuzione le spiegazioni degli esercizi N. 12 e 6.

197. **Per** (*due*, *tre*, *quattro* o *cinque* giusta il comando) **a sinistra in fila . . .**

Fronte in dietro . . . Fronte !

Fermi restando i numeri *uno*, tutti gli altri delle sezioni o squadriglie faranno il *Fronte indietro* comandato, ed al comando di **Marche!**, marcieranno indietro descrivendo un quarto di circolo, ed arrivati dietro al numero *uno* che non si sarà mosso, si fermeranno voltandosi di fronte e restando così formate in tante file giusta il comando dato. Vedasi la figura qui sotto.

(F. 60.)



Fronte della Squadra.

198. **A destra in linea.**

I numeri *Due*, *Tre*, *Quattro* ecc. faranno *Fianco a sinistra*, quindi si darà il comando:

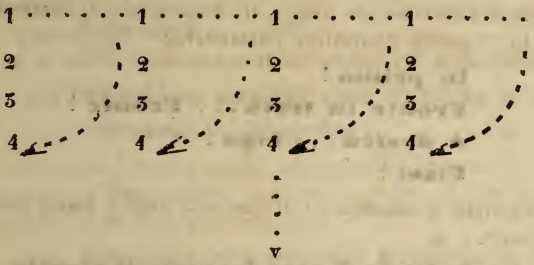
Avanti . . . Marche !

Gli stessi numeri faranno un quarto di conversione a destra e ritorneranno alla primitiva posizione allineandosi e disponendosi come all'esercizio N. 191.

N. B. Gli esercizi dal N. 191 al 198 si eseguiranno anche in senso opposto vale a dire *A sinistra*, *a destra*, *in linea*, *Rotazione a sinistra* invece di *destra* e *a destra* invece di *sinistra* Per *due*, *tre*, *quattro*, *cinque*

A destra in fila. In questo caso però i numeri 2, 3, 4, 5 marciano avanti descrivendo una conversione a destra e fermandosi nella direzione del numero *uno* voltandogli le spalle e rimanendo disposti col numero *uno* dietro, poi il *due*, poi il *tre*, quindi il *quattro* in testa come alla figura seguente:

(F. 61).



Fronte della Squadra.

Per rimetterli al primitivo posto l'istruttore comanderà *A sinistra in linea!* Tutti i numeri 2, 3, 4, faranno *Fianco a sinistra*, e *Conversione a sinistra*, ed arrivati sull'antica linea, l'istruttore darà l'**Alt!** *Fronte in testa .... Fronte! a destra, riga! ... Fissi!*

(Essendo la squadra su di una sola riga e legati *mani in mano*)

199. **Sul centro formate il circolo ... Marche!**

L'istruttore si metterà in mezzo per dirigere il movimento, avvertendo le ali della squadra di convergere in circolo ed il centro di fare alcuni passi indietro, finchè i due estremi di destra e sinistra arrivino a darsi la mano.

Qui l'occhio dell'istruttore scorgerà i difetti e li correggerà facendo prendere alla squadra la forma del circolo.

200. **Sul centro . . . riga !**

Tutti sciolgono le mani e si mettono in *Prima*, quindi fanno *fronte in dietro* e si legano di nuovo *mani in mano* eccetto i due estremi di destra e di sinistra.

Marche !

Fermi restando i due del centro della squadra, gli altri per mezzo di un movimento di conversione *a destra* e *sinistra* ritornano *in riga*, si fermeranno al comando di *Alt !*. poscia l'istruttore comanderà:

In prima !
Fronte in testa . . . Fronte !
A destra . . . riga !
Fissi !

(Essendo la squadra su di una sola riga e legati mani in mano.)

201. **Sull'ala destra formate il circolo . . .**

Marche !

Fermo restando quello di estrema destra come perno, il rimanente della squadra farà una conversione in dentro in modo che quello di estrema sinistra venga ad unirsi a quello di estrema destra e formarsi così in circolo mediante la direzione dell'istruttore che farà allontanare chi sarà troppo in dentro ed avvicinare chi sarà troppo in fuori.

202. **Sull' ala destra in riga !**

Tutti sciolgono le mani e si mettono *in prima*, quindi fanno *fronte in dietro* e si legano di nuovo *mani in mano*.

Marche !

Fermo restando quello di estrema destra tutti gli altri fanno una conversione indietro, ed una volta arrivati sulla primitiva linea l'istruttore comanderà:

Alt !
In prima !
Fronte in testa . . . Fronte !
A destra . . . riga ! Fissi !

Eguale esercizio si farà sull'ala sinistra.

(Essendo la squadra di fronte legati mani in mano)

205. **Squadra avanti . . . Marche !**
Squadra . . . Alt !

Se ne ommette la spiegazione perchè già conosciuta.

204. **Squadra avanti con battuta a sinistra . . . Marche !**

La squadra marcia come all'esercizio precedente avvertendo di battere forte a terra il piede sinistro; il rimanente come si è già spiegato.

205. **Squadra avanti con battuta a destra . . . Marche !**

Tutto come sopra, soltanto si batterà il piede destro forte a terra invece del sinistro.

206. **Squadra avanti con battuta doppia . . . Marche !**

La squadra parte col piede sinistro facendo la battuta doppia come fu spiegato all'esercizio N. 28.

207. **Squadra avanti con battuta alternata . . . Marche !**

La squadra parte col piede sinistro facendo la battuta alternata come venne spiegato all'esercizio N. 29.

AVVERTENZA

Per passare da un esercizio all'altro si dovrà arrestare la squadra prima col comando di *Alt !*, e quindi rimet-

terla in marcia coi soliti comandi. Gli esercizi dal N. 203 al 207 si faranno anche eseguire sul fianco destro e sinistro, per *due* e per *quattro*.

(Essendo la squadra alla posizione di *Prima* e di fronte.)

208. **Per quattro . . . Marche !**

Vedasi per l'esecuzione del movimento l'esercizio N. 14.

209. **Per il fianco a destra . . . destra !**

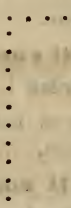
Vedasi per l'esecuzione del movimento l'esercizio N. 8.

210. **Squadra avanti . . . Marche !**

211. **Per fila a destra . . . Marche !**

Vedasi per l'esecuzione del movimento l'esercizio N. 39 e la figura qui sotto.

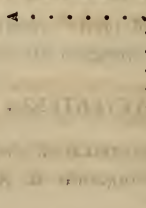
(F. 62.)



212. **Per fila a sinistra . . , Marche !**

Vedasi per l'esecuzione del movimento l'esercizio numero 39 e la figura qui sotto.

(F. 63.)



(Essendo la squadra in *prima* ed in marcia di fianco a destra su quattro righe.)

213. **Per due . . . Marche!**

I numeri due (vedi N. 17) segnano un passo, ed i numeri uno fanno un passo diagonalmente avanti e in dentro, in modo che restano avanti ai numeri due.

(Essendo la squadra in *prima* ed in marcia di fianco a destra su due righe.)

214. **Per quattro . . . Marche!**

I numeri *uno* fanno un passo diagonale in fuori (Vedi N. 16) ed i numeri *due* seguitano a camminare avanti e così si troveranno in mezzo ai numeri *uno*, e perciò su quattro righe.

(Essendo la squadra in *Prima* ed in marcia di fianco a sinistra su quattro righe.)

215. **Per due . . . Marche!**

I numeri *uno* segnano un passo, quindi fanno il secondo diagonale in dentro, e si troveranno così su due righe dietro ai numeri *due*. (Vedi esercizio N. 19.)

(Essendo la squadra in *Prima* ed in marcia di fianco a sinistra su due righe.)

216. **Per quattro . . . Marche!**

I numeri *due* segnano un passo, ed i numeri *uno* fanno un passo diagonale in fuori, e si troveranno ai lati dei numeri *due* e così *per quattro*. (Vedi esercizio N. 18.)

217. **Alt! Per due . . . Marche!** (Vedasi esercizio N. 19.)

218. **Fronte a sinistra . . . Fronte!**

(Vedasi esercizio N. 9.)

(Essendo la squadra in marcia di fianco a destra su due righe.)

219. **Fronte a sinistra . . .**

A questo comando i primi di estrema destra segnano il passo e tutti gli altri seguitano a camminare finchè avranno serrate le file; quindi l'istruttore comanderà:

Fronte !

Tutta la squadra fa un quarto di giro per la sinistra e si mette di fronte sempre seguitando a segnare il passo sino al comando di:

Avanti . . . Marche ! Guida a destr !

Al quale comando la squadra marcierà di fronte volgendo la testa a destra per mantenersi allineata.

AVVERTENZA

Sarà bene che l'istruttore faccia la scelta dei migliori allievi per farne dei capi squadra e guide, e con qualche lezione straordinaria li abiliti a surrogarlo nell'esecuzione degli esercizi pratici di ginnastica come per servirsene nelle evoluzioni.

(Essendo in marcia di fronte su due righe.)

220. **Per il fianco a destra . . . .**

A questo comando la squadra seguita a camminare di fronte, ma sta avvisata che all'ulteriore comando dovrà eseguire il movimento.

Destra !

Eseguire il *fianco a destra* e seguitare a camminare nella nuova direzione colla guida in testa alla prima riga.

(Essendo la squadra in marcia di fianco a destra su due righe.)

221. **Sulla destra per fila in linea . . .**

A questo comando la squadra si arresta e segna il passo; il capo squadra si porta diagonalmente avanti e a destra

di cinque passi, e la guida corre a disporsi dirimpetto al medesimo alla distanza della larghezza del *Fronte* della squadra.

Una volta disposti, *capo squadra e guida*, l'istruttore comanderà:

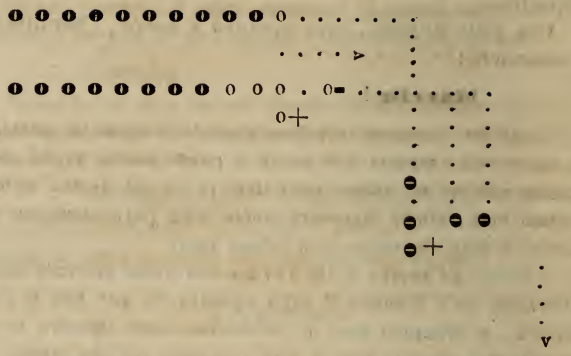
Marche!

A questo comando la prima riga della squadra marcia e la seconda seguita a segnare il passo sinchè vedrà disposti nell'ordine chiamato i tre primi di destra della prima riga, allora muoverà anche essa parallelamente e andrà a disporsi dietro alla prima riga.

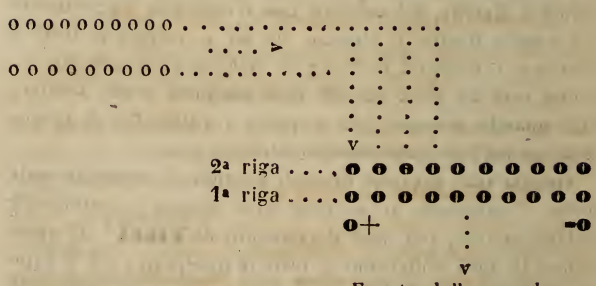
Il primo di destra della 1ª riga una volta arrivato alla direzione ov'è fermato il capo squadra, fa *per fila a sinistra*, e cammina fino al medesimo capo squadra fermandoglisi contro: vale a dire toccando col suo stomaco il gomito sinistro di esso. Il secondo quando vede che il primo ha fatto il *per fila a destra*, fa ancora un passo, e poi eseguisce lo stesso movimento, e va a disporsi di fianco a sinistra del numero *uno* e toccando leggermente col gomito destro il sinistro di lui e volterà la testa a destra per mettersi in riga; e così successivamente faranno tutti gli altri. La 2ª riga eseguirà a suo tempo, cioè quando saranno già a posto i primi tre di destra della prima, l'eguale movimento.

Appena tutti saranno disposti secondo il comando suddetto, l'istruttore si porterà sulla destra e rettificherà l'allineamento; poi darà il comando di **Fissi!** Al quale comando tutti volteranno la testa di prospetto, ed il capo squadra si metterà di fianco a destra e la guida passando per la sinistra correrà dietro alla squadra disponendosi al centro a due passi.

(F. 64.)



(F. 61 *bis*.)



Fronte della squadra.

N. B. I circoli piccoli rappresentano la squadra quando camminava di fianco, ed i grossi la nuova disposizione presa in seguito al comando *sulla destra per fila in linea;* il circolo colla croce rappresenta il capo squadra e quello dirimpetto la guida.

(Essendo la squadra in marcia di fianco su due righe,)

221 *bis.* **Squadra in linea . . .**

A questo comando la guida segna il passo e così tutta la squadra facendo *obliquo a sinistra* vale a dire un ottavo di giro a sinistra, ed al comando di:

Marche !

Il primo di destra viene sulla linea della guida gomito a gomito, e così il 2° si metterà gomito a gomito col primo e via di seguito tutti tanto di 1ª quanto di 2ª riga segnando sempre il passo ed allineandosi a destra, poscia al comando di:

Avanti . . . Marche !

Tutta la squadra riprenderà il passo ordinario camminando di fronte.

MARCIE E SCHIERAMENTI DI CORPI COMPOSTI

Si chiamerà Sezione la riunione di due squadre.
Id. Divisione id. quattro squadre.
Id. Schiera id. di due o più divisioni.

Alla destra di ogni squadra sta il capo squadra; la guida sta dietro alla squadra a due passi ed al centro della medesima.

222. **Marcia in linea !**

Con questo comando la divisione è avvisata che deve marciare di fronte; il comandante la prima squadra che si trova a destra, è incaricato della direzione della marcia, perciò prenderà avanti a sè dei punti di direzione pel buon andamento della medesima.

Divisione avanti . . . Marche !

Conoscendosi già le norme per la marcia di fronte e di fianco se ne ommette la spiegazione.

Divisione .... Alt !

A questo comando tutti si fermano e l'istruttore fa rettificare l'allineamento.

225. **Divisione pel fianco a destra ... destra !**

Tutti fanno il movimento comandato, le guide si vengono a mettere al posto dei capi squadra, e questi faranno un passo a sinistra restando così gomito a gomito colla guida.

Per quattro ... Marche !

Divisione avanti ... Marche !

Tutta la divisione parte assieme al passo ordinario.

Divisione ....

A questo comando il capo della 1ª squadra e la guida si fermano segnando il passo e tutte le squadre serrano alle distanze che avevano quando sono partite segnando esse pure il passo sino al comando di **Alt !**

224. **Per due ... fronte a sinistra ...**

A questo comando i numeri *uno* si mettono per *due* senza aspettare il *Marche !* (Vedi esercizio N. 17.)

Fronte !

Tutti fanno un quarto di giro per la sinistra e si mettono di fronte; le guide passano dietro al loro posto ed i capi squadra entrano in riga.

A destra ... riga !

Fissi.

(Essendo la divisione schierata di fronte su due righe.)

225. **Per squadre a destra in colonna !**

A questo comando i capi squadra vengono avanti ed al centro delle relative squadre a due passi avanti e voltatisi verso le medesime comanderanno:

1ª, 2ª, 3ª o 4ª Squadra. *Conversione a destra ...*

Le guide avranno intanto sostituito in riga i capi squadra. Al comando di *Marche!* dato dall' istruttore, le quattro squadre faranno la *conversione a destra* (Vedi la fig. 57) le guide però non si muoveranno, ed il primo di destra metterà il suo stomaco contro il gomito sinistro della guida.

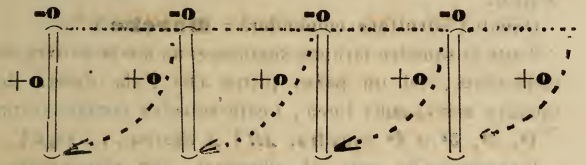
I capi squadra appena vedono ché il quarto di conversione sta per essere compiuto, comandano:

1ª, 2ª, 3ª o 4ª squadra *Alt! A destra ... riga!*

e passano a destra delle medesime facendole allineare, poscia comanderanno: *Fissi*:

Al comando di *Fissi!* dato dai capi squadra le guide si rimettono in riga colla squadra alla destra delle medesime, e procureranno di stare sempre le une ben dietro a quelle delle squadre che sono avanti ed alla distanza voluta per mantenere regolare l'*ordine di colonna*; i capi squadra staranno davanti, (Vedi la figura qui sotto.)

(F. 65.)



L'istruttore non ha posto fisso, ma starà in quel punto da cui meglio potrà dirigere il movimento.

226. **Per squadra in linea ...**

A questo comando (ferme restando le guide) i capi squadra comanderanno:

1ª, 2ª, 3ª o 4ª squadra. *Fronte in dietro ... fronte!*

poscia *Conversione a sinistra ... Avanti ...*

Fatto il *fronte in dietro*, le squadre aspetteranno a fare la *conversione a sinistra* quando l'istruttore comanderà,

Marche!

Tutte le squadre fanno simultaneamente la *conversione a sinistra*, ed appena l'ala sinistra della squadra avrà oltrepassata la linea tracciata delle guide, ogni capo squadra comanderà *Alt! Fronte in testa... fronte!*; a questo comando le guide cedono il posto ai capi squadra i quali allineeranno le medesime a destra col comando *A destra... riga! Fissi!* Le guide ritornano al loro posto indietro al centro della squadra.

(Essendo la Divisione ferma ed in colonna a destra.)

227. **A sinistra in linea...**

Le guide dalla destra della squadra passano a sinistra; il capo della prima squadra si disporrà in linea colle guide e dirimpetto a quella della propria squadra alla distanza della lunghezza della medesima, e le farà mettere bene in direzione da tracciare così una linea retta.

I capi squadra si volteranno verso le medesime e comanderanno:

1ª, 2ª, 3ª o 4ª squadra. *Conversione a sinistra... Avanti.*

Quindi l'istruttore comanderà: **Marche!**

Tutte le squadre faranno simultaneamente la conversione comandata, ed un passo prima che l'ala destra della squadra arrivi sulla linea, i capi-squadra comanderanno:

1ª, 2ª, 3ª o 4ª squadra. *Alt! A destra... riga!*

Incominciando essi ad allinearsi, poi allineeranno la squadra, e tutti terranno la testa voltata a destra sinchè l'istruttore il quale essendosi recato all'estrema destra della divisione ed accertato del perfetto allineamento, comanderà: **Fissi!**

(Essendo la divisione in colonna per squadre a destra.)

228. **Colonna avanti... Marche!**

Tutte quattro le sezioni (squadre) partono insieme a passo cadenzato, le guide si manterranno coperte le une sulle altre, e quella della prima squadra ha l'obbligo di

mantenere la direzione della marcia fissando dei punti che trovinsi diretti alla medesima e che abbia avanti di sè.

229. Testa di colonna a sinistra . . .

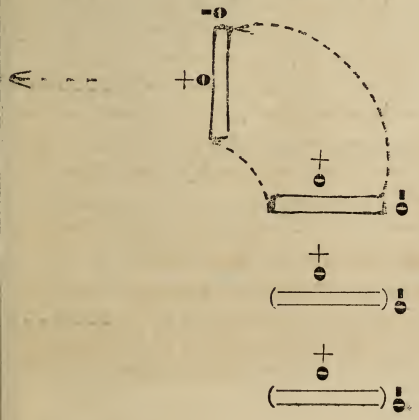
A questo comando il comandante la prima squadra, voltosi verso la medesima comanderà:

1ª squadra. *Conversione a sinistra . . . Marche!* e la squadra farà la sua conversione a sinistra senza arrestare o diminuire la cadenza del passo; l'estremo ragazzino di sinistra convergerà sopra un perno di 5 passi, e tutti gli altri terranno il gomito sinistro contro il destro di quello di sinistra; la testa voltata dalla parte dell'ala convergente affine di mantenere la squadra allineata.

Fatto il quarto della conversione, il capo squadra comanderà: *avanti!* e la squadra cesserà di convergere per marciare nella nuova direzione, e colle stesse norme spiegate per la marcia in colonna; le altre squadre di mano in mano che giungeranno sul luogo ove la prima fece la conversione, faranno altrettanto. Vedasi la figura qui sotto.

Così dicasi per il *Testa di colonna a destra . . .* avvertendo però che la conversione succederà a destra.

(F. 66.)



Colonna . . . Alt !

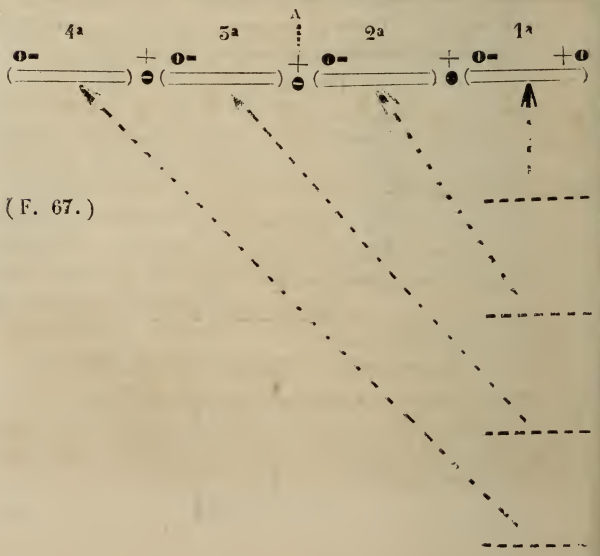
A questo comando tutti si fermano rimettendosi, chi non lo fosse, bene in riga, e le squadre bene allineate e parallele fra loro, come si è dimostrato alla figura N. 65.

(Essendo la divisione in colonna per squadra a destra.)

230. **Avanti in linea . . .**

Il comandante la prima squadra darà il comando: *Squadra avanti*, e si anderà a mettere avanti della squadra ed alla destra alla distanza della lunghezza di essa. La guida corre subito avanti a mettersi dirimpetto al comandante di squadra all'estrema sinistra, e l'uno e l'altro serviranno così di base del movimento. I comandanti delle altre squadre comanderanno: *Squadra avanti . . obliqua a sinistra* !, e le guide passeranno a sinistra, quindi faranno un ottavo di giro a sinistra ed al comando di **Marche** ! eseguiranno il movimento segnato nella figura qui sotto:

Fronte della Divisione.



(F. 67.)

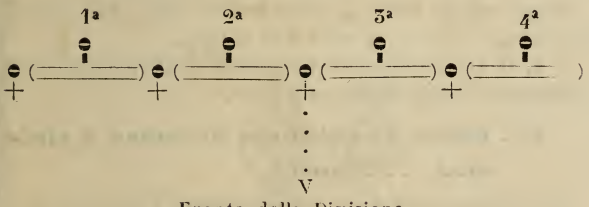
Arrivati sulla linea ogni capo-squadra l'arresta col comando *Squadra . . . Alt* ! A questo comando le guide escono a sinistra e fanno fianco a destra mettendosi in linea retta colla guida e capo-squadra della 1ª. I capi squadra si allineano per i primi sulla squadra che si trova sulla loro destra e che naturalmente sarà già allineata per essere giunta prima sulla nuova linea : quindi comanderanno :

2ª, 3ª, 4ª Squadra. *A destra . . . Riga* ! dopo che la squadra sarà allineata comanderanno il *Fissi.*

L'istruttore darà poi il comando **A . . . posto** !

A questo comando il comandante la 1ª squadra si metterà di fianco a destra ed in linea colla medesima, i comandanti delle altre squadre faranno un passo avanti, diagonalmente a sinistra, e per l'intervallo rientreranno le guide che anderanno a collocarsi dietro alle rispettive squadre a due passi ed al centro; i comandanti delle squadre rientreranno al posto. Vedasi la figura qui sotto.

(F. 68.)



Fronte della Divisione.

AVVERTENZA

Tutti gli esercizi ed evoluzioni si faranno altresì sulla sinistra come per esempio le *Marcie pel fianco sinistro*, *per due* e *per quattro righe*, come viene spiegato agli esercizi 18 e 19 e così terminano le evoluzioni degli allievi, pei quali questo manuale fu compilato.

CAPO V.

ESERCIZIO DI EQUILIBRIO ALLE TRAVI.

Disposte le squadre di fronte a quattro passi di distanza dalle travi si comanderà:

251. **Passo d'equilibrio per uno . . .**
Avanti! (Fig. 69, e per essa Vedi fig. 70.)

A questo comando il 1° di destra della prima riga, poi il 1° della seconda, quindi il 2° della prima e via di seguito si presenteranno al trave dalla parte più bassa, e vi saliranno sopra col piede sinistro marciando nella direzione del medesimo, coi piedi in posizione diagonale, tenendo le braccia aperte e distese di fianco colle palme rivolte in su per mantenersi in equilibrio.

Giunti all'estremità si fermeranno sulla parte piana dell'ultimo ceppo e scenderanno a terra.

N. B. Questo esercizio verrà fatto ripetere sinchè tutti camminino con disinvoltura e bene.

252. **Passo d'equilibrio di fianco a sinistra . . . Avanti!**

Nello stesso ordine con cui fu eseguito l'esercizio precedente, salirà l'allievo sul trave dalla parte più bassa e volterassi di fronte alla squadra alla posizione di *prima*; quindi incomincierà il passo, scostando il piede sinistro di 20 cent. a sinistra, e raggiungendolo subito col destro, seguitando in questo modo sinchè abbia raggiunto l'estremità opposta, quindi discenderà e andrà a fermarsi in isquadra.

253. **Passo d'equilibrio di fianco a destra . . . Avanti !**

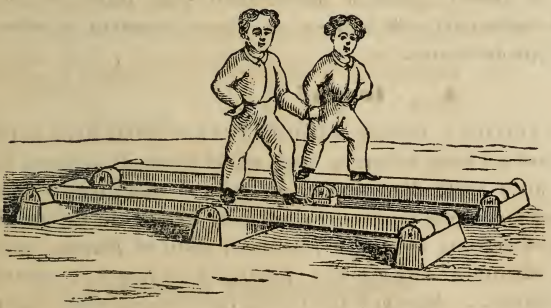
Nello stesso ordine con cui fu eseguito l'esercizio precedente, ma voltato colle spalle alla squadra, eseguirà il movimento a destra.

254. **Passo d'equilibrio a ritroso . . . Avanti !**

Si presentano al trave nel modo analogo all'esercizio precedente, e dopo montati voltano le spalle nella direzione verso cui dovranno eseguire il passo d'equilibrio; ed incomincieranno il passo portando il piede destro dietro al sinistro, quindi il sinistro dietro al destro e via di seguito sino all'estremità del trave, posando i piedi con circospezione, guardando nella direzione del trave, piegando alquanto le gambe e tenendo le braccia aperte per non perdere l'equilibrio.

255 **Passo d'equilibrio per due . . .**

(F. 70.)



Disposte le due travi parallele a tal distanza che i ragazzini si possano dar mano si comanderà: **Avanti !**

La prima fila di destra monterà sulle travi *mani in mano* ed eseguirà il passo d'equilibrio come si è detto all'esercizio N. 231, quindi successivamente fila per fila sino all'ultima.

236. **A ritroso !**

La prima fila tenendosi mano in mano eseguirà l'esercizio prescritto al N. 231.

Dopo si farà fare il passo d'equilibrio con battuta ed al passo ritmico composto come all'esercizio N. 181.

Montare sulla trave.

(Essendo in 1ª od in 2ª giusta il comando.)

Disposta prima la squadra a quattro passi dalla trave e fatte prendere le distanze di fianco ed indietro come ai N. 41 e 43 giusta la figura N. 22, l'istruttore comanderà *Numeri uno di prima riga . . . Avanti* !

I numeri chiamati si portano al trave e si fermano ad un passo di distanza *col piede sinistro di fronte.*

237. **Mon . . . tate !**

A questo comando monteranno sulla trave col piede sinistro portando le mani in avanti riunendo al sinistro il piede destro.

A . . . terra !

Portare le braccia indietro e con una spinta della gamba destra avanti saltare a terra ad un passo di distanza dall'altra parte della trave; nel salto si riuniranno i talloni saltando sulla punta dei piedi colle gambe un po' piegate e le braccia avanti, e rimettersi tosto in *Prima;* quindi l'istruttore comanderà: *Fianco a destra . . . destra* ! *Avanti . . . Marche* ! Tutti quelli che avranno saltato sgombreranno e si anderanno a disporre nello stesso ordine dietro alla squadra la quale avrà fatto un passo avanti.

Quindi lo stesso esercizio e cogli stessi comandi lo eseguiranno;

I *numeri due di prima riga*, poi i *numeri uno di seconda*, *poi i numeri due di seconda riga.*

Questo esercizio come qualunque altro sarà ripetuto sinchè da tutti sia eseguito bene; poscia si farà eseguire lo stesso col comando:

238. **Col piede destro di fronte!...**
Mon...tate!

(Essendo la squadra disposta come all'esercizio 237.)

239. **Col piede sinistro di fianco...**

Appena i numeri *uno* di 1ª riga saranno giunti al trave si fermeranno e faranno *fianco a destra.*

Mon...tate!

Mettere il piede sinistro diagonalmente sul trave distendendo le braccia avanti colle mani in 2ª, montare sul trave, quindi riunire il piede destro dietro al sinistro, sinchè verrà dato il comando:

A...terra!

Portare le braccia indietro e slanciare vivamente la gamba destra diagonalmente avanti e saltare a terra come è spiegato all'esercizio N. 237.

Avanti...Marche!

Chi ha saltato, sgombra, e va a disporsi dietro la squadra nel modo indicato all'esercizio N. 237.

Si seguiterà quindi l'esercizio dagli altri numeri successivamente.

240. **Posizioni Fondamentali.**

Tutti successivamente montano come all'esercizio N. 233, l'istruttore comanderà e farà eseguire la posizione di:

In prima!
In seconda!
In terza!
In quarta!
} Quindi A . . . **terra!**

Tutti sgombrano com'è prescritto all'esercizio N. 237.
(Essendo in piedi sulla trave alla posizione N. 233.)

241. **Fianco a sinistra . . . sinistra!**

Girare a sinistra sulla pianta dei piedi, in modo che il piede destro sia posto diagonalmente all'asse del trave e che l'incavo sia contro e dietro al sinistro.
(Essendo alla posizione come sopra)

242. **Fianco a destra . . . destra!**

Girare sulle piante dei piedi a destra in modo che il piede sinistro sia diagonale all'asse del trave, e che l'incavo del piede sia contro il tallone destro
(Essendo in piedi sulla trave alla posizione N. 241.)

243. **Fronte a destra . . . fronte!**

Come all'esercizio 242, solamente che il piede sinistro verrà posto vicino al destro coi talloni riuniti.
(Essendo in piedi sul trave alla posizione 242.)

244. **Fronte a sinistra . . . Fronte!**

Come all'esercizio 241, solamente che il piede destro verrà posto vicino al sinistro coi talloni riuniti.

245. **Fronte indietro . . . Fronte!**

Uno. Scostare il piede destro di cinque centimetri indietro.

Due. Girare sulla pianta dei piedi facendo il mezzo giro per la destra.

Tre. Trasportare il piede destro dietro al sinistro coll'incavo contro il tallone del detto piede.

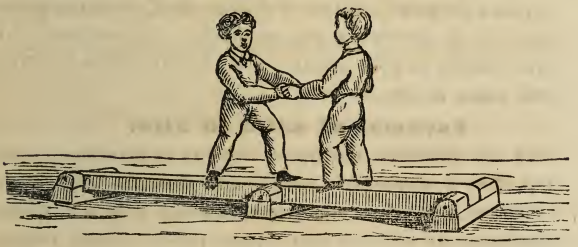
216. **Fronte in testa . . . Fronte !**

Uno.
Due. } Come all' esercizio precedente.
Tre.

N. B. Collo stesso ordine e progressione si faranno altresì eseguire sulla trave gli esercizi delle braccia di cui al Capo 2°.

217. **Passaggio tra due a sinistra.**

(F. 71.)



Fatti montare due ragazzini uno ad una e l'altro all'altra estremità della trave, uno col piede sinistro e l'altro col piede destro di fianco come è prescritto, e dato loro il comando *avanti;* camminano l'uno incontro all'altro; arrivati al centro della trave si fermano e vengono alla posizione di 6ª *a prima distanza colla gamba destra avanti* (Esercizio N. 51) mettendo i loro piedi destri vicini l'uno contro all'altro, e disposti diagonalmente all'asse del trave, tenendosi a vicenda per le braccia, quindi compiono contemporaneamente un quarto di giro sulla pianta del piede destro; ambidue portano la gamba sinistra avanti sul trave svincolandosi dalle braccia e togliendo prestamente la gamba destra per portarla avanti alla sinistra, seguitando così la loro marcia in senso opposto.

248. Passaggio tra due a destra.

I movimenti sono identici a quelli dell'esercizio N. 247, soltanto che giunti in centro, prendono la posizione di 6ª *a prima distanza colla gamba sinistra avanti*, e girano a destra.

249. Lotta d'equilibrio in 6ª a sinistra.

Si eseguirà dai due ragazzini l'esercizio N. 247 e dopo che si saranno posti in 6ª *colla gamba sinistra avanti*, si prendono per la mano sinistra, e facendo forza l'uno tenta di far perdere all'altro l'equilibro.

250. Lotta d'equilibrio in 6ª a destra.

Si farà eseguire quanto si è detto nell'esercizio precedente, colla differenza che si prende la posizione di 6ª *colla gamba destra avanti*, e che la lotta succede altresì colla mano destra.

Esercizi di salto in alto.

Sul sito destinato per questi esercizi si piantino le aste, (Fig. 79) e disposta la cordicella all'altezza minima per il salto in alto, vi si conduca la squadra e la si disponga parallelamente alla distanza di sei passi, e fatte pigliare le distanze come è prescritto dagli esercizi N. 41 e 45, e disposta come alla figura 22 l'istruttore comanderà:

Numeri *uno* di prima riga . . . quattro passi avanti!

I numeri chiamati, fatti i quattro passi avanti, si fermeranno alla posizione di *Prima* e l'istruttore comanderà:

251. Salto sulle due gambe . . .

I numeri *uno* restano avvisati che dovranno fare il salto sulle due gambe; e dispostisi come alla figura 49— l'istruttore comanderà:

Salto! Spiccato un salto avanti riunendo in uno i due tempi del salto, vengono a cadere sulla punta dei piedi piegando le ginocchia ad un piccol passo dalla funicella, ed approfittando immediatamente dell'impulsione

ottenuta saltano al di là della medesima, cadendo colle gambe unite sulla punta dei piedi e colle ginocchia piegate, e subito raddrizzarsi.

N. B. Nel movimento del salto le braccia coi pugni chiusi si slancieranno da dietro in avanti.

A . . . posto !

A questo comando quelli che avranno saltato sgombreranno nel modo prescritto all' esercizio N. 257.

Quindi succederanno per turno gli altri; e di mano in mano che si guadagnerà nel salto si alzerà la cordicella di un buco, o per meglio dire si aumenterà l'altezza del salto.

AVVERTENZA

Arrivata la cordicella a quell'altezza cui nessuno potrà più superare da quella posizione, e saltarla a piedi pari, l'istruttore farà allontanare la squadra di otto passi, quindi a due a due disposti alla distanza di sei passi dalla cordicella, e l'uno dall'altro di quattro passi, si prenda la corsa e giunti ad un passo dalla cordicella, si faccia la spinta della gamba rimasta indietro, e si riunisca in uno i due tempi del salto; si salti e si riesca a cadere al di là della cordicella nel modo spiegato nel primo periodo di questo esercizio (Vedasi la figura 79.)

Quindi si alzerà sempre di un buco per volta la cordicella, e si farà allontanare la squadra indietro, ma non mai oltre i 15 passi (s'intende sempre passi degli allievi) e qui ha limite il *salto in alto* per i ragazzini.

Esercizi di salto in largo.

Per i fanciullini essendo pericoloso il fosso pel salto in largo, si farà nel modo seguente: (Vedasi la figura 81.)

Nel luogo stesso ove si fa il salto in alto si disporranno due regoli in legno forte e costrutti secondo viene dimostrato dalla leggenda della figura 81, e postovi sopra

al primo incastro la relativa cordicella, si tracci sul terreno una linea retta e parallela alla cordicella, che indichi la sponda interna del fosso; quindi si faranno saltare i fanciullini colle stesse disposizioni di cui all'esercizio precedente.

Per i più grandetti, si farà praticare un fosso lungo metri 6 a gradini giusta la figura N. 82.

Disposta quindi la squadra a quattro passi e di fronte al fosso (i fanciullini al fosso fittizio come più sopra fu indicato) e prese le distanze come all'esercizio precedente, si procederà al salto in largo in modo che i piccolini saltino uno alla volta ed i più grandetti a due per volta, facendoli avanzare sull'orlo del fosso dalla parte ove il medesimo è più stretto (per quelli che saltano il fosso reale) e si darà per tutti lo stesso comando:

252. **Salto sulle due gambe . . .**
Salto !

Questo si eseguisce colle stesse norme *salto in alto sulle due gambe;* colla differenza che bisogna portare il peso del corpo più avanti all'istante che si dà la spinta sulle gambe, sempre slanciando le braccia avanti.

Una volta raggiunta la massima larghezza nel salto sulle due gambe di piè fermo, si procederà pel *salto in largo* colle stesse norme indicate per le maggiori elevazioni del salto in alto, e vedasi in proposito la seguente

AVVERTENZA

Quando gli allievi più grandetti si saranno abilitati nel *salto in alto ed in largo;* si farà uso di uno *scanno da salto*, il quale sarà disposto davanti ed in centro a 50 centimetri dalla cordicella e così si riuniranno in uno i due salti *in alto ed in largo* pigliando maggior spinta pel salto dall'elasticità della tavola inclinata dello scanno. Vedi alla figura 80.

ESERCIZI DI SOSPENSIONE

Disposta la squadra a quattro passi di distanza, e di fronte all'apposito attrezzo, (fig. 85) la si ordinerà al seguente modo:

Dalla destra contate per due!

Quindi si faranno avanzare a due per volta fino ad un passo di distanza dall'attrezzo, poi si fermeranno alla posizione di *Prima* distanti l'uno dall'altro un metro.

253. **Braccia tese, palme prone . . .**

A questo comando i ragazzini avanzeranno fin sotto la sbarra alzando le braccia in alto sopra la testa e parallele colle palme delle mani e gli occhi rivolti alla sbarra.

So . . . spesi!

(F. 72.)

Spiccano un piccolo salto e sospendonsi alla sbarra, colle braccia e gambe tese.

A . . . terra !

Piegano le gambe indietro e lasciansi cadere a terra a piombo sulla punta dei piedi, piegando alquanto le ginocchia, e subito si raddrizzano prendendo la posizione di *Prima.*

E così a due a due si farà da tutti eseguire questo esercizio.

254. **Braccia tese, palme supine.**

A questo comando i numeri già preventivamente chiamati e disposti ad un passo di distanza faranno un passo avanti fin sotto la sbarra alzando le braccia in alto sopra la testa colle palme delle mani supine e gli occhi rivolti alla sbarra.

So . . . spesi !

(F. 73.)

Spiccano un piccolo salto e sospendonsi alla sbarra colle braccia e gambe distese ed il dorso delle mani rivolte in fuori.

A . . . terra !

Si eseguirà come all'esercizio precedente.

255. **Braccia tese, palme opposte a sinistra . . .**

Arrivati sotto la sbarra voltarsi a sinistra sollevando le braccia sopra la testa colle palme opposte; la palma sinistra un po' più avanti della destra; le ginocchia un poco piegate; i talloni sollevati da terra e gli occhi rivolti alla sbarra.

So . . . spesi !

Spiccano un piccolo salto e sospendonsi alla sbarra che si stringe colle mani da ambe le parti, le braccia e gambe distese e piedi uniti.

A . . . terra !

Piegare le gambe indietro e lasciarsi cadere a terra a piombo sulla punta dei piedi, piegando alquanto le ginocchia, e subito raddrizzarsi facendo un passo a sinistra e rientrare al posto.

256. **Braccia tese, palme opposte a destra . . .**

Arrivati sotto la sbarra voltarsi a destra; il resto come all'esercizio precedente.

So . . . spesi !

A . . . terra !

Tutto come all'esercizio precedente, soltanto che si farà un passo a destra invece di sinistra.

257. **Braccia piegate, palme supine . . .**

So . . . spesi !

Si spicca un salto un poco più alto e si resta sospesi colle braccia e le gambe piegate, e il mento contro la sbarra.

A . . . terra !

Distese prima le braccia e piegate le gambe venire a terra come fu spiegato all'esercizio N. 255.

258. **Braccia piegate, palme prone . . .**

So . . . spesi !

A . . . terra !

Si eseguirà come venne spiegato dagli esercizi 255 a 257.

259. **Braccia piegate, palme opposte a sinistra . . .**

Disporsi sotto la sbarra come è prescritto all'esercizio N. 255.

So . . spesi ! Spiccare un salto un poco più alto e sospendersi alla sbarra colle braccia piegate, la testa piegata a sinistra e la spalla destra contro la sbarra.

A . . . terra ! Stese prima le braccia, si viene a terra come fu spiegato all'esercizio N. 255.

260. **Braccia piegate, palme opposte a destra . . .**

Disporsi sotto la sbarra com'è prescritto all'esercizio N. 256 ed eseguire la sospensione nel modo indicato all'esercizio precedente; e venuti a terra si eseguisce quanto è stato indicato per l'esercizio N. 256.

Essendo a qualunque delle sospensioni a braccia piegate (giusta il comando.)

261. **Vol . . . teggio !**

(F. 74.)

Piegare bene le ginocchia in modo che arrivino al petto,

are una spinta delle gambe e saltare a terra al di là della cordicella, piegare bene le gambe, saltare sulla punta dei piedi e rizzarsi immantinenti per isgombrare e recarsi al posto.

AVVERTENZA

Nei piccoli buchi laterali che si trovano lunghesso le colonne dell'attrezzo di sospensione, ed all'altezza ove arrivano le ginocchia dei bambini quando si trovano sospesi, si conficcano due caviglie di legno che sporgano in fuori e dalla parte opposta ove si collocano i bambini medesimi per sospendersi, quindi dalle stesse si fa reggere la cordicella del salto, quella lunga metri 4.

Osservisi la figura 83.

ESERCIZI DI ASCENSIONE

(Vedasi prima l'art. 12 delle regole igieniche.)

Per gli esercizi di ascensione si toglierà la sbarra, e la si disporrà verticalmente colla parte quadrata al di sopra assicurandola per mezzo dell'apposita camera di ferro. Ai due lati saranno appese le due funi, quella liscia alla sinistra, e quella a nodi alla destra, come viene dimostrata alla figura N. 80; in fondo le sarà assicurato un sacchetto ripieno di sabbia della dimensione di 0, 50 di altezza, per 0, 40 di larghezza. Questi sacchetti serviranno a mantenere ben tese le funi ed a facilitarne l'ascensione; quando poi col progresso dell'istruzione tutti saranno capaci di salire bene, allora si toglieranno per dare agli esercizi un maggior grado di difficoltà da superare.

Salita colla fune a nodi.

Questo esercizio sarà fatto eseguire soltanto dai ragazzetti più sviluppati, giacchè l'esperienza ha consigliato

di sopprimerlo per i fanciullini più piccoli potendo essere pericoloso a causa dei nodi, dato il caso che qualcuno perdendo d'improvviso la lena si lasciasse rapidamente cadere.

Si eseguirà poi esclusivamente dai maschi, tranne che le femmine abbiano il vestiario adatto cioè: i calzonetti stretti al collo del piede da un cordone elastico passato in una guaina, ed invece dell'abito a sottana, un giubettino stretto (ma non troppo) alla cintura così che la falda non oltrepassi la piegatura del ginocchio.

262. **Salita!**

L'allievo impugna la corda al disopra del capo, tenendo le braccia alquanto piegate; facendo una spinta sulle due gambe, e con isforzo delle braccia viene ad appoggiare simultaneamente i piedi sul primo nodo, stringendo la fune fra i medesimi; si raddrizza quindi sulle gambe, trasporta le mani nuovamente al disopra del capo, e continua così sino alla sommità.

Discesa!

Piegarsi sulle gambe, abbassare le mani, una dopo l'altra, sino all'altezza delle ginocchia, staccare i piedi dal nodo, e stendendo lentamente le gambe e le braccia, appoggiare i piedi sopra uno dei nodi inferiori, il più basso possibile. Piegarsi nuovamente, e continuare il movimento sino a terra.

265. **Salita per la fune a nodi e discesa per l'asta.**

Salita! Eseguita la salita come all'esercizio precedente e premendo forte coi piedi il nodo sottostante, staccare la mano sinistra ed impugnare l'asta; quindi trasportare le due gambe all'asta, tenendosi però sempre colla mano destra alla fune; stringere l'asta fra le due gambe in modo che la gamba sinistra sia sopra e la destra contro, e facciano forza col polpaccio della prima,

il ginocchio ed il collo del piede della seconda. In ultimo si abbandoni la fune colla mano destra e si venga colla medesima ad impugnare l'asta sotto alla sinistra.

Discesa! Rallentare la pressione delle gambe e discendere strisciando la medesima lunghesso l'asta sinchè le braccia rimangano tese, quindi premere nuovamente colle gambe e far forza per reggere il corpo e trasportare le mani, una alla volta però, all'altezza del petto, seguitando così sinchè si arrivi a terra.

261. **Salita e discesa per la fune liscia.**

(F. 75)

Salita! L'allievo impugna la fune al disopra del capo e la stringe colle gambe, incrocicchiandole una davanti e l'altra di dietro; in tal posizione piegando le braccia e le gambe, solleva il corpo lasciando scorrere le gambe lungo la fune, quindi stringendola nuovamente colle gambe, raddrizza il corpo e trasporta le mani una dopo l'altra al di sopra del capo colle braccia leggiermente piegate; ripete quindi il movimento continuando sino alla sommità.

Discesa! L'allievo abbassa le mani una dopo l'altra all'altezza del petto e lascia scorrere le gambe, che stringeranno di nuovo la fune quando le braccia saranno tese: continua così il movimento sino a terra.

N. B. Si avverte di non lasciar strisciare le mani sulla fune, ma sempre abbassare una dopo l'altra per non escoriarle.

265. **Salita per la fune liscia e discesa per l'asta.**

Salita! Si eseguisce la salita spiegata all'esercizio N. 264.

Discesa! Si eseguisce la discesa spiegata all'esercizio N. 263.

265 *bis*. **Salita e discesa per l'asta.**

(F. 76.)

Per l'esecuzione vedasi quanto è prescritto dagli esercizi N. 264 e 263.

266. **Salita per l'asta e discesa per la fune a nodi.**

267. Salita per l'asta e discesa per la fune liscia.

N. B. Per l'esecuzione degli esercizi N. 266 e 267 si osserveranno le prescrizioni date agli esercizi N. 262, 263, 264 e 265.

ESERCIZIO DEL PENDOIO.

Tolte le funi e l'asta dall'attrezzo per gli esercizi di sospensione ed ascensione gli si attaccherà il *pendoio*. (Vedasi la figura N. 85.)

268. Esercizio individuale.

Fatto salire un allievo in piedi sulla tavola del pendoio ed attaccato colle mani alle corde laterali, riceverà una spinta datagli da due compagni simultaneamente e così prenderà il moto del pendolo; e per mantenerlo costante ed aumentarlo l'allievo dovrà:

1.° Quando il movimento succede avanti dare impulso con tutte due le gambe piegando il corpo in arco; 2° ritornando indietro tenere il corpo ben rigido e verticale alla tavola del pendoio.

A forza di esercizio si verrà ad acquistare la perizia di mantenersi nel moto oscillatorio senza l'aiuto di alcuno; potendo passare dalla posizione d'*in piedi* a quella di *seduto* e viceversa.

269. Esercizio per due.

Fatti salire due allievi in piedi sulla tavola del pendoio, uno di fronte all'altro e attaccati, colle mani alle funi laterali dovranno da esso loro imprimere il moto oscillatorio senza l'aiuto di chicchessia, ed eseguiranno perciò quanto segue;

1.° Incomincierà uno col moto delle due gambe piegando il corpo in arco avanti ad imprimere il moto; quello che

gli sta dirimpetto, seconderà il movimento col piegare il corpo indietro e spingendo contemporaneamente le gambe senza staccarle dalla tavola.

2.° Quando il pendolo ritorna, starà al secondo ad eseguire per primo il movimento d'impulsione, ed a quello che fu il primo toccherà il secondarlo.

Così seguitando questi movimenti simultaneamente si verrà ad imprimere un moto oscillatorio da portarli ben in alto dal terreno.

Quando si vorrà far cessare l'ondulazione, si dovrà subito cessare dall'imprimervi il moto, mantenendosi inerti ed in posizione ben rigida e verticale, ed a poco a poco diminuirà l'oscillazione e si fermeranno.

AVVERTENZA

Gli allievi procureranno di tenersi ben saldi colle mani alle funi, ed i piedi bene in centro della tavola, uno colle gambe in mezzo a quelle dell'altro.

LOTTA COL BASTONE.

Si disponga la squadra di fronte su due righe, e si distribuisca a tutta la prima riga un bastoncello di frassino o di noce lungo 0, 40 e del diametro di 0, 05 che verrà preso ad una estremità dalla mano destra e portato contro la gamba; quindi l'istruttore comandi:

270. **Dalla destra prendete le distanze!**

Fianco a sinistra . . . sinistra!

Avanti . . . Marche!

Fermi restando il primo di 1ª e quello di 2ª riga, tutti gli altri fanno fianco a sinistra e marciano sinchè avranno acquistata la distanza, che consiste nell'intervallo che li separa dal compagno posto alla loro destra, avendo

il braccio destro teso a destra, col bastone in mano impugnato ad una estremità e diretto pure a destra.

Quindi l'istruttore comanderà:

1ª riga due passi avanti . . .
Marche !

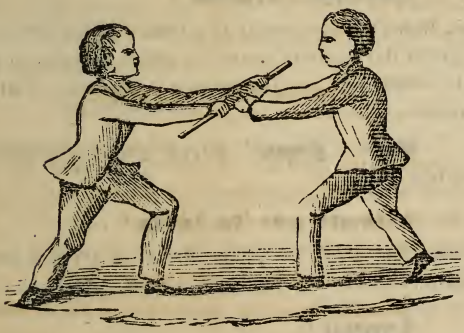
La prima riga fa due passi avanti partendo col piede sinistro.

1ª riga Fronte indietro . . .
Fronte !

La prima riga fatto il Fronte indietro si troverà dirimpetto alla 2ª; e quindi l'istruttore comandi:

271. **Lotta !**

(F. 77.)



Uno. A questo comando i numeri *uno* impugneranno colla mano sinistra il bastone all'altra estremità e colle palme *prone.*

Due. **Avanti . . .**

Tutte le due righe verranno alla posizione di 6ª *colla*

gamba sinistra a 2ª *distanza avanti* battendo il piede sinistro a terra, le braccia tese avanti all'altezza delle spalle, la testa alta; quelli di 2ª riga impugneranno il bastone in mezzo alle mani di quelli di 1ª riga, colle palme *prone*.

Tre. **Marche !**

Fare forza delle braccia e della gamba destra senza mai abbassare i pugni, nè farli deviare dalla direzione, cercando in quella positura di far indietreggiare l'avversario.

L'avversario perdente cercherà d'indietreggiare lentamente mantenendosi anch'esso alla posizione e procurando di fare tutto lo sforzo possibile per arrestare il vincitore.

272. **Alt !**

Uno. Fermarsi sulla posizione in cui si trovano.

Cessate la lotta !

Due. Rimettere le gambe in *prima* e distendere le braccia; quello dal bastone avanti, e l'altro le mani *in prima*.

Fatto rettificare l'allineamento e le distanze, l'istruttore comanderà:

Mi . . . posa ! Portar avanti il piede destro battendolo a terra.

273. **Attenti per la lotta ! . . .**

Battere due colpi del piede destro a terra e prendere la posizione prescritta dall'esercizio N. 271.

Avanti !

Come fu spiegato all'identico comando dell'esercizio 271.

274. **Cambiate la posizione delle mani !**

Il numero *due* distacca le mani dal bastone, il numero *uno* stringe e fa scorrere i pugni ove li aveva il numero *due*, e questi l'impugna alle due estremità.

Marche !

Come fu spiegato al 3° movimento dell'esercizio N. 271.

Dopo alcuni sforzi l'istruttore farà nuovamente cessare la lotta come all'esercizio 272, e prenderà nota dei vincitori, e li disporrà a due a due fra loro; i perdenti prenderanno posto a sinistra; dopo si ricomincierà la lotta, stabilendo così quali siano i lottatori più abili.

Per la natura dei fanciullini servendo di mezzo per trastullarsi qualunque oggetto che abbiano per le mani, per evitare che si possano offendere o percuotersi col bastone, l'istruttore quando crederà opportuno di farli riposare per qualche minuto, comanderà l'esercizio N. 272 e poi:

275. **1ª riga terr . . . .**

Uno. La prima riga a questo comando, farà scorrere colla mano sinistra il bastone sino al centro del medesimo nella mano destra, la quale lo terrà orizzontale contro la coscia destra, e la mano sinistra rientra in posizione contro la coscia sinistra.

Bastone !

Due. La prima riga farà un passo avanti colla gamba sinistra senza muovere la destra, e piegando il corpo avanti appoggiandosi colla mano sinistra sul ginocchio sinistro, metterà il bastone a terra, a quattro dita a destra dal piede destro, in modo che l'estremità anteriore del bastone sia all'altezza della punta del piede sinistro.

Tre. Rizzarsi sul corpo facendo forza della mano sinistra e rimettersi alla posizione di *Prima*.

Ri . . . poso !

Portare il piede destro avanti, batterlo a terra ed incrociare le braccia.

In prima !

276 **Ripigliat . . .**

Uno. Fare col piede sinistro un passo avanti.

Bastone!

Due. Piegare il corpo avanti come al 2° movimento dell'esercizio precedente, e prendere il bastone.

Tre. Rizzarsi sul corpo facendo forza della mano e braccio sinistro e rimettersi al 1° movimento dell'esercizio N. 275.

Volendosi quindi seguitare la lotta si darà il comando già conosciuto *Lotta*; oppure volendo terminare la lezione, l'istruttore farà ritirare i bastoni e poi comanderà:

277. **Prima riga due passi avanti . . .**
Marche!
Fronte in testa . . . Fronte!
Serrate a destra . . .

A questo comando (meno il primo di destra di 1ª e 2ª riga) tutti faranno *Fianco a destra.*

Avanti . . . Marche!

278. **Rompete le righe!**

Si eseguirà quanto è prescritto dall'esercizio N. 54.

AVVERTENZA

Nella lotta col bastone l'istruttore esigerà che tutti si mantengano in silenzio, e costantemente alla posizione prescritta e comandata, non dichiarando vincitore quel tale che durante la lotta avrà scomposta la posizione, o che al comando di **Alt!** non si fermerà esatto, benchè nell'esercizio sia stato superiore all'avversario.

FINE.

ALCUNI GIUOCHI DI RICREAZIONE

1. **Il Giuoco del Pallone.** (Il pallone sarà di gomma.)

Questo giuoco si adatta benissimo tanto ai maschi quanto alle femmine e si fa nel modo seguente:

Si dispongano i fanciulli in due brigate di cinque o sei, e disposte di fronte l'una all'altra alla distanza di 10 a 15 passi, si lanciano il pallone, senza mai lasciarlo fermare a terra; ma ricacciandolo sempre o di prima venuta o di rimbalzo.

Ogni volta che il pallone resta a terra, sarà un punto perduto per quella brigata che avrebbe dovuto ricacciarlo.

2. **Il Giuoco della Cavallina.**

Si dispongano i fanciullini in brigate di cinque individui al più, e si estragga a sorte cui tocchi l'andar sotto, quindi il colpito si metta contro una panca o sedia che la sia appoggiata ad un muro, piegando il corpo avanti ed appoggiandosi colle braccia alla medesima.

I compagni disposti a sei passi di distanza su di una sola riga, correranno uno alla volta *alla cavallina*, e giunti vicino appoggieranno le mani sulle reni del compagno dandosi spinta colla punta dei piedi e sollevandosi sulle braccia allargando le gambe in aria si mettono a cavallo; quindi con una spinta delle braccia e delle gambe indietro salteranno a terra sulla punta dei piedi, e lo stesso faranno ad uno ad uno gli altri tre.

Se fra i quattro che avranno saltato, vi sarà qualcuno che non vi sia riuscito, o che avendo saltato male non abbia potuto reggersi a cavallo, anderà sotto e gli altri salteranno; se poi tutti avranno saltato, allora si estrarrà

a sorte fra i quattro saltatori, giacchè chi fu sotto una volta, non può starvi due di seguito.

Questo giuoco è esclusivo per i maschi che abbiano almeno compiuti i sette anni.

3. Il salto del montone.

Si dispongano i ragazzetti in brigate di otto o dieci su di una sola riga alla distanza di sei passi l'uno dall'altro, e se il cortile non è sufficientemente lungo, si mettano in giro attorno al medesimo ma alla distanza sopraindicata; quindi fatto fare a tutti *fianco a destra*, piegano la testa e le spalle e si appoggiano colle mani sulle ginocchia; l'ultimo di tutti salta e sorpassa quello che lo precede, poi sul seguente, e così via sino a che giunge all'ultimo e trovasi per conseguenza il primo alla sua volta. Gli altri si rialzano successivamente e fanno a vicenda altrettanto; in tal maniera ogni cavallo diventa cavaliere e salta sopra i compagni, onde i più deboli giuocatori vengono posti alla testa, all'uopo di non avere che pochi cavalli da saltare. A misura che si è fatto il salto si rimane in piedi eccetto che non si voglia ricominciare il giuoco.

Questo giuoco è gradevole sia a farlo che a vederlo eseguire, quando i giocatori sono di forze pari ed esercitati, e in poco tempo percorrono un grande spazio.

È però esclusivo per i maschi che abbiano compiuto i sette anni almeno.

4. Correre col cerchio.

Si provvedano i ragazzini di un cerchio di legno, (di quelli stessi che servono per la ginnastica all'esercizio N. 165) ed i medesimi lo facciano girare correndoci dietro imprimendogli sempre il moto di rotazione con un pezzo di bastoncello lungo 0, 30 e del diametro da 1 a 2 centimetri.

In questo giuoco potranno esercitarsi tanto i maschi quanto le femmine a qualunque età purchè atti a camminare.

5. Tirare al bersaglio.

Si faccia un disco di cartone piuttosto doppio e del diametro dai 20 ai 30 centimetri che sia ricoperto di carta bianca, con in mezzo un centro nero del diametro eguale al terzo del disco; quindi gli si attacchino tre pezzi di spago alla periferia ed a eguale distanza l'uno dall'altro, e della lunghezza di un metro ciascuno. Si piantino in terra nel mezzo del cortile le due aste, che servono per reggere la cordicella pel salto in alto (Fig. N. 75), alla distanza di un metro e 50 centimetri, e per mezzo dei due spaghi si assicuri il bersaglio alle medesime in modo che lo stesso venga a trovarsi nel centro fra le due aste all'altezza di metri 1, 20 da terra. Allo spago sottostante si attacchi un oggetto pesante qualunque purchè tenga fermo il bersaglio.

Disposti poscia i ragazzini alla distanza di dieci passi e fatto avanzare uno alla volta a due passi avanti e di fronte al bersaglio, gli si dia una palla del diametro dai 4 ai 5 centimetri ripiena di stoppa e rivestita di panno, ma ben dura; il ragazzino la piglierà colla mano destra e mettendo la mano sinistra sull'anca col piede sinistro avanti fisserà bene il bersaglio, alzerà la mano facendola girare indietro e scaglierà la palla cercando di colpirlo colla medesima.

Dopo il primo verrà il secondo e via di seguito tutti, ed a forza di esercizio diverranno destri anche in questo.

Questo giuoco oltre di essere dilettevole ha il vantaggio di avvezzare i bambini ad un giusto colpo d'occhio e ad un ben aggiustato colpo di braccio, e sarà eziandio utile per le fanciulle.

6. Il giuoco delle oche.

(Questo giuoco si adatta tanto per i maschi quanto per le femmine.)

Parecchi fanciulli siedono in circolo: Il primo del giro è mercante, il secondo acquirente, e così di seguito; il mercante curva il suo dito mignolo sulla falange seconda del dito vicino tenendolo stretto: poi questo lo curva sul dito medio allo stesso modo, e il medio sull'indice. Il pollice troppo corto perchè l'indice gli si possa curvar sopra, si contenta di sostentarlo; il mercante attortiglia in tal modo le dita d'ambo le mani (il che s' ha da fare assai prestamente), poi dice al suo vicino: *Comperate le mie oche.* Il vicino contratta, convengono sul prezzo, e quando l'acquirente va per prenderle, il mercante raddrizza pronto le dita sclamando: *Sono volate via!*

Se il mercante è troppo lento, e le sue oche non sono pronte a volarsene via, e se l'acquirente giunge ad impadronirsi di un dito innanzi che questo abbia preso la sua posizione naturale, il mercante paga una multa per questo fallo; il pollice però non è buona preda. Al secondo giro i mercanti divengono compratori, e viceversa.

7. La bella Margherita.

(Esclusivo per le fanciulle)

Questo è un giuoco cui molto giova l'ampiezza della veste. Una delle giocatrici, la *bella Margherita*, si pone in ginocchio; tosto le sue compagne (una sola eccettuata) le rialzano l'abito sopra il capo, e tengono questa veste stesa colle loro mani, formando un cerchio all'intorno: quest'abito rassomiglia allora ad una vera gabbia o stia rovesciata, e chiamasi la *torre*. Allora il nemico (la fanciulla che abbiamo eccepita dal giuoco) si avanza verso le compagne, e loro domanda:

Dov'è la bella Margherita,
Ruggier, Ruggier, Ruggier?
Dove se n'è fuggita,
O prode cavalier?

Questo cavaliere invisibile, che supponesi oda dentro *la torre*, risponde colla voce della bella Margherita e delle giuocatrici che tengono la sottana e che si chiamano *le pietre*:

È chiusa nella torre
Ruggier, ecc. ecc. ecc.
Nè alcuno la può torre
Ruggier, ecc.

Il nemico. Nè si potrebbe entrare?
Ruggier, ecc.

Le pietre. Chi la vuol l'ha da rubare
O prode, ecc.

Il nemico, levando una delle pietre che piglia per la mano:
Basta una pietra sola?
Ruggier, ecc.

Le pietre. Per una non si vola
O prode, ecc.

Allora il nemico domanda allo stesso modo, levando successivamente le pietre se due, tre, quattro, ecc., bastano: sempre gli viene risposto negativamente stringendo più e più intorno la sottana, fino a che la tenga una sola; allora questa pietra stringe la veste come il fondo di un sacco, e la lascia ricadere sul capo della bella Margherita fuggendo rapidamente; tutte la imitano, perchè la prigioniera si scioglie dalla sua veste, e corre dietro le pietre e il nemico per afferrare quella che le deve succedere.

8. La torre.

A questo giuoco possono giuocare tanto i maschi quanto le femmine.

Due giuocatori si collocano l'uno dirimpetto all'altro, come se volessero fare un *balancè* di contradanza, e si tengono per mano: questa è *la torre*. Un altro forma il nemico. Il rimanente della compagnia sta in disparte aggruppato, un giovanetto è alla testa del gruppo e si distingue col titolo di *duca di Borbone*. Il capitano si avanza in aria minacciosa verso la torre, cui rivolge queste parole:

Torre sta in guardia, sta in guardia, torre,
Perchè ti abbatterò.

La torre risponde: Non ho da starmene, bel sere, in guardia.
Non temo io, no!

Capitano. Ma io dal duca di Borbone andrò,
E me ne lagnerò.

La torre. Vattene pure dal tuo duca, sia,
Io mi difenderò.

Dopo ricevuta questa risposta, *il Capitano* adirato si avanza rispettoso verso il duca di Borbone, e, piegato un ginocchio a terra a lui dinanzi, gli dice,

Mio principe, mio duca, io vengo a voi.

Il duca di Borbone. Mio prode capitan, da me che vuoi?

Capitano. Solo una guardia delle vostre io prego
Quella torre ad atterrar.

Il duca di Borbone prendendo per mano uno dei compagni e presentandolo al capitano:

Seconda, o guardia, del tuo capo il prego,
Va la torre ad atterrar.

Il capitano colla guardia ritorna verso la torre, e rinnovasi il dialogo precedente; per cui viene reiterata la domanda di un'altra guardia, e così di seguito, fino a che il capitano abbia seco condotte tutte le guardie del duca. Nonpertanto, la torre rispondendo sempre che si difenderà, lo stesso duca di Borbone si unisce alle truppe dicendo:

Orsù, miei fidi soldati, orsù,
Noi questa torre getteremo giù.

A tali parole, non s'intima più la resa alla torre, ma il capitano da un lato, e il duca dall'altro si sforzano di abbatterla, vale a dire disgiungere le mani fortemente strette dei due giovani che costituiscono la torre. Siccome vennero scelti i più forti della compagnia per rappresentare questa parte, le guardie ed i soldati aiutano del loro meglio i loro capi, i quali non possono venir a capo del loro intento, tanto più che spesso si sbellicano dalle risa; per buona sorte che il riso si impadronisce anche della torre, ne diminuisce le forze, e le guardie che l'assalgono da ogni parte, finiscono col demolirla. Allora le due parti componenti la torre corrono addosso ai loro nemici per afferrare quelli che faranno da *torre*: d'ordinario però è di uso che l'uno dopo l'altro diventi *torre*.

9. Giuoco di Barra rotta.

(Esclusivo per i maschi.)

Si dispongono in due squadre di otto o dieci fanciulli posti in un cortile o piazzale che sia piuttosto spazioso

e dirimpetto l'una all'altra alla distanza di 20 o 25 passi. Il sito ove trovansi le squadre si chiama il *campo*.

Si indica la metà dello spazio con alcuni segnali; questa metà è la così detta *barra;* limite che nessuno delle due parti può oltrepassare senza correre rischio di essere fatto prigioniero.

Quindi incomincia a partire uno e cerca di oltrepassare la barra; ma appena l'avrà sorpassata che parte per di contro un avversario per prenderlo ed a questo corre incontro un secondo per proteggere il primo, di modo che o gli uni o gli altri finiscono di lasciar dei prigionieri, i quali saranno disposti in vicinanza del campo, ed in seguito gli uni cercano di liberare i loro compagni prigionieri, e gli altri di impedire che li ritolgano, col procurare di accrescere il numero dei medesimi, od anche di perderli se uno degli avversarii abbastanza snello arrivi a toccarli prima di esser preso; e così la partita resta perduta per quella parte in cui tutti rimarranno fatti prigionieri.

10. Giuoco dei Birilli.

(A questo giuoco possono prender parte tanto i maschi quanto le femmine.)

I birilli sono nove cilindri di legno torniti, otto dell'altezza dai 20 ai 25 centimetri ed uno di 25 a 30 e del diametro da tre a quattro. Si dispongano in terra a tre a tre e ad eguali distanze l'uno dall'altro, in modo che nel centro sia il più alto il quale si chiama il *Galletto*; il valore del medesimo è di cinque punti, tutti gli altri è di uno. Collocati quindi quelli della partita a dieci o quindici passi di distanza dai birilli pigliano uno per volta una palla di legno del diametro di dieci centimetri, la fanno rotolare a terra prendendo di mira i birilli e cercando di farne cadere il maggior numero possibile.

La partita sarà di una quantità di punti dai 40 ai 50; il primo che avrà ottenuto i punti fissati d'accordo avrà vinto.

N. B. La distanza dei birilli fra loro sarà dai 15 ai 20 centimetri.

11. Giuoco delle palle (boccie.)

A questo giuoco possono giuocare maschi e femmine e se ne ommette la spiegazione essendo il medesimo conosciuto dappertutto.

12. Giuoco delle piastrelle.

Questo giuoco sostituisce economicamente il giuoco delle palle, perchè basta provvedersi di nove ciottoli di forma piatta e possibilmente quasi rotonda, con una piastrella un po' più piccola.

13. Giuoco dei cerchi volanti.

Con questo giuoco potranno divertirsi maschi e femmine.

La partita si fa in due alla distanza di 15 o 20 passi e posti di fronte l'uno all'altro; avranno ciascuno due bacchette della lunghezza tra i 40 ai 50 centimetri ed un cerchio di legno rivestito di panno e del diametro di 0, 50 il quale sarà preso sulle due bacchette disposte in croce all'estremità anteriore ed all'altezza del capo; quindi si darà una spinta del braccio destro per fare scorrere la bacchetta che sta nella mano destra su quella che sta nella sinistra la quale comunicherà un moto di rotazione orizzontale al cerchio e gli farà descrivere una parabola bastantemente alta perchè l'avversario possa dopo eseguito egli stesso il movimento, prepararsi colle bacchette in aria a correre e ricevere il cerchio lanciato.

Se il giuoco è ben eseguito si dovranno vedere contemporaneamente i due cerchi in aria.

14. Giuoco del salto e corsa colla cordicella.

Vi possono prender parte maschi e femmine.

I fanciullini ripeteranno a loro beneplacito ed in libertà gli esercizii 168, 169, 170, 171.

All'esercizio N. 170 si potrà aggiungere anche il così detto *Crocione*, il che consiste nell'incrociare le braccia sul petto quando si fa girare la cordicella.

15. Giuoco del volante.

Vi si possono esercitare i maschi e le femmine.

La partita si fa fra due alla distanza di 10 a 15 passi dirimpetto l'uno all'altro, ciascuno dei due sarà munito nella mano destra di *una racchetta*, asticella di legno contorta a forma di cuore finiente in un manico della superficie di 25 centimetri quadrati provvista in mezzo di un reticolato di fina e ben tesa cordicella, o meglio ancora di corda da violino e di un *volante* composto di un pezzo di sughero di forma cilindrica avente una base sferica e l'altra piana e tutto rivestito di panno; la parte piana avrà infisse tutto all'ingiro delle penne di piccione colla curvatura in fuori in modo da prendere la forma di un imbuto.

Con un colpo di racchetta si lancia in aria e nella direzione dell'avversario il volante che si alzerà prestamente, ma discenderà lentamente, per la resistenza dell'aria sul corpo leggiero e per la disposizione delle penne; e così darà tempo all'avversario di aspettarlo, prenderlo di mira e quindi colla racchetta ricacciarlo dove è partito.

16. Giuoco del ruba-canti.

È conveniente tanto ai maschi, quanto alle femmine.

Una squadra di cinque fanciulli estraggono a sorte a cui tocchi andare in penitenza; e il designato, resta in mezzo;

gli altri quattro si dispongono in quadrato colla faccia rivolta in dentro e ne rappresenteranno il vertice degli angoli alla distanza di 5 o 6 passi l'uno dall'altro; quindi si incomincia il giuoco:

I canti devono cambiarsi di continuo fra loro e tanto speditamente da non dar campo al penitente di occuparne uno prima di loro, nel qual caso, chi perdette l'angolo va in penitenza.

17. Il pendoio.

Torna utile ai fanciulli d'ambo i sessi.

Si eseguiranno a piacimento gli esercizii N. 268 e 269, o meglio ancora trattandosi di ricreazione si metterà il fanciullino a sedere sulla tavola e due compagni, uno per parte del pendoio gli daranno la spinta, ma questi con moderazione massime se si tratti di un ragazzino che non sia ancora ben pratico di questo giuoco.

18. L'altalena.

Questo giuoco è esclusivo per i maschi.

Si dispone una tavola della lunghezza di metri 4 ai 5 e della larghezza di 20 a 30 cent. sopra un ceppo in modo che la sia in bilancia, poi si fanno salire a cavallo contemporaneamente due fanciullini, che siano della stessa statura e corporatura l'uno all'una e l'altro all'altra estremità della tavola, facendo loro prendere colle mani i lati della medesima per mantenersi saldi a cavallo; quindi uno dà una spinta dei piedi a terra e sollevasi; quello dirimpetto allarga le gambe, poi anch'egli dà la sua spinta e via di seguito, finchè per le forti spinte si ottenga il vero moto dell'altalena.

ALCUNI GIUOCHI

tolti dal libro di letture per la fanciullezza

UTILE DULCI

19. Toccalegno.

Conveniente per i fanciulli di ambo i sessi.

Una brigata di ragazzi di dieci o dodici estraggono a sorte a cui tocca essere il rincorritore, e quegli designato dalla sorte dovrà inseguire i compagni e prenderne uno prima che questi abbia potuto toccare un'antonna, un albero o qualunque altro oggetto di legno.

L'individuo preso rimpiazza il rincorritore.

20. La cantarella.

Questo giuoco è esclusivo per i maschi.

In questo giuoco ciascun giocatore non ha da saltare una lunga fila di compagni, come nel *salto del montone*, ma uno solo il quale fa da piuolo, e in tal posizione deve durare, finchè un altro de' giuocatori, facendo qualche sbaglio, è costretto dalle regole del giuoco a prendere il posto di lui. Nella *Cantarella* varie figure, per così dire devono essere fissate, e possono mutarsi secondo la fantasia e il gusto dei giuocatori. Le seguenti sono quelle più usitate:

Un giocatore si mette nella positura inchinata avanti appoggiandosi colle mani sulle ginocchia, e quello vicino gli passa sopra d'un salto, e intanto bisogna che posi il suo berretto sulle spalle di quello che è sotto. Se manca di farlo, va sotto invece del compagno. Gli altri giocatori poi saltano l'uno dopo l'altro, ma non devono toccare quel berretto, e chiunque lo sposta, va sotto, e il

giuoco ricomincia da capo. Un'altra figura nel deporre che fa ciascun giocatore un fazzoletto tutto attortigliato sulla schiena di quello sopra al quale passa; e all'altro giro, supponendo tutti i fazzoletti posti per bene in fila, ciascun giocatore deve ripigliarsi il suo senza levar di posto gli altri.

Il capo può dare l'esempio, mentre fa il suo salto con una mano sola, di levarsi il berretto coll'altra e gettarlo in terra dinanzi a sè: allora all'altra girata ciascuno deve raccattar di terra il proprio berretto, senza rimovere i calcagni dal posto dove viene a cadere, fatto il salto. Così il giuoco può continuarsi in mille modi variando la figura.

21. Il salto del rigolo.

Questo giuoco è esclusivo per i maschi.

Il giuocatore che si mette sotto deve stare per fianco con un piede un poco in avanti, curvato, ed appoggiare le mani sulle ginocchia vicino a una linea che é stata precedentemente tracciata sul terreno. Questa linea è detta il *rigolo*. Gli altri giuocatori non solo debbono passar di salto sopra a quello curvato, ma cadere sulla punta dei piedi al di là di quel rigolo. A qualunque non riesca di far questo, deve prendere il posto di quello che è sotto, e il giuoco si rifà daccapo. Supponendo che tutti abbian saltato a regola, quello che è stato sotto fa un salto indietro dal posto dov'è, si mette sotto un'altra volta, e i giuocatori partendo dal di là del rigolo, cioè dalla parte opposta alla prima spiccano un salto e passan netto. A chi non riesce cambia la parte e va sotto. Qualunque vada sul rigolo o che faccia più di un salto, o che non gli riesca di varcar netto, bisogna che prenda il posto del suo compagno e stia sotto a tutti gli altri, e così il giuoco ricomincia di nuovo.

Alle volte è fissato per regola che l'ultimo di fila debba gridare nel mentre che fa il salto: *muovi il piede*; e

quello che è sotto è obbligato a muovere un piede innanzi e indietro. E se lascia di dirlo deve mettersi sotto. Così per il paziente v'è un caso di più onde barattar la parte.

22. **Dai alla palla.**

Vi possono prender parte i bambini d'ambo i sessi.

Questo giuoco deve farsi con una palla di gomma o di cuoio piuttosto morbida, che vada adagio anche essendole dato con forza con la palma della mano. La palla ordinaria da giuocarsi a mano anderebbe tanto che sarebbe assolutamente impossibile poterla conservare in aria anche coi giuocatori più addestrati. La palla vien gettata da un giuocatore a un altro in giro e non si deve chiappare, ma solo rimandarla in aria a mano aperta. Il giuocatore, che quando gli tocca la fallisce perde un punto; quando ha perso tre punti è fuori. Il giuocatore che resta ultimo vince.

23. **Daino Daino.**

Questo giuoco è esclusivo per i maschi.

Due ragazzi che voglion giuocare a questo giuoco devono scegliere un terzo per giudice, o per variare il giuoco posson far da giudice una volta per uno. Quello che deve far da *daino* nasconde la testa tra le braccia e l'appoggia al muro, oppure il giudice si mette a sedere e fa appoggiare il *daino* sopra lui. L'altro giuocatore allora monta sul dorso al daino e rizza quante dita gli pare dietro alla testa del daino, gridando: *Daino, daino, quante corna tengo ritte?* (1) Se il daino dice il numero preciso (bisogna che il giudice stia ben attento che egli da qualche parte non veda), il daino e il cavaliero si barattano il posto; se poi non c'indovina, se-

(1) Da noi invece si dice: *Cavallo dello Re, cavallo dello Papa, quante corna ha la mi' capra.*

guita a far da daino finchè non c'indovina precisamente. Un cavaliero furbo spesso metterà il daino in un grandissimo imbroglio, tenendo ritte per lo più lo stesso numero di corna, o evitando i numeri, i quali, come facilmente imparerà con un po' d'esperienza, vengono più spesso rammentati dal sig. daino quando vuole indovinare.

24. Gatta cieca.

A questo giuoco possono giuocare tanto i maschi quanto le femmine.

Dire ai ragazzi come si fa a giuocare a gatta cieca è quasi come voler insegnar à nuotare alle anitre, o dimostrare che il fuoco brucia, poichè questo giuoco è notissimo a tutti, a cominciar dalle balie ed è inoltre uno de' pochi giuochi da fanciulli in cui le bambine (domandiamo loro scusa, le signorine) hanno il privilegio di immischiarsi. Così invece di descrivere il giuoco noi daremo ai giovani lettori la novella francese sull'origine della *Gatta cieca* o *Colin Maillard* come essi lo chiamano.

Sotto il regno del Buon Roberto re di Francia, il quale viveva or fa meglio che otto cento anni, eravi un certo nobile conte per nome Colin, prode guerriero, il quale era solito combattere nelle battaglie del re con una gran mazza o maglio (in francese *maillot*) da cui prese il soprannome di Maillard. Un conte di Lovania avendo offeso il re Roberto, Colin Maillard fu mandato contro il ribelle; e in una gran battaglia combattè finchè ricevette una ferita terribile che lo rese affatto cieco. Ma neppure allora il prode guerriero volle abbandonare il campo, e si fece condurre da' suoi scudieri alla testa de' suoi uomini, finchè cadde morto sul terreno. In onore di questo eroe, il re Roberto, dopo averlo fatto seppellire splendidamente, ordinò che si istituisse un certo giuoco militare in sua memoria, nel quale un militare ad occhi bendati avesse a combattere con armi che non tagliassero

contro chiunque entrasse in giostra con lui. Dicesi che i cavalieri più nobili e più famosi ambivano di far la parte del prode *cieco* in tali occasioni; e di Goffredo di Buglione il bravo crociato si rammenta nelle cronache antiche che tra le altre sue famose gesta facesse cinque volte la parte di Colin Maillard.

Ben presto quest'usanza si diffuse nel popolo, da prima tra gli adulti e poi giù giù fino ai ragazzi, cosicchè il giuoco di *gatta cieca* può considerarsi come il risultato di una nobile azione fatta da un eroe otto cento anni fa.

In parecchi luoghi hanno un po' mutata la maniera di giuocare a *gatta cieca*, e questa, sebbene molto meno divertente, tuttavia può mettersi vantaggiosamonte in pratica nelle ricorrenze e nelle feste quando i ragazzi e le fanciulle sono meglio vestiti, e i genitori premurosi son contrari a' giuochi dove si strubbiano o si stracciano i panni. La compagnia in questo giuoco non si sparge qua e là sullo spazzo, ma si prendon per mano e formano un circolo. Nel mezzo sta la gatta cieca con un bastoncello in mano. I giuocatori formano un circolo intorno a lei, e per solito cantano mentre la gatta cieca adagio adagio si avvicina guidata per lo più dalle loro voci, finchè riesce a toccare qualcuno del girante circolo col suo bastoncello. Allora la danza cessa, e i danzatori restano fermi e zitti. Il giuocatore che è stato toccato deve prendere in mano un capo del bastoncello mentre la gatta cieca tien l'altro capo, e deve distintamente ripeter tre volte dopo della gatta cieca qualunque cosa le piaccia dire, per esempio — *Buon giorno* — *buona notte* — alterando naturalmente per quanto possa la voce. La gatta cieca cerca d'indovinare dalla voce il nome della persona toccata. Se riesce, la persona toccata diventa gatta cieca, se no, bisogna che tenti di nuovo la prova.

ELENCO

degli Attrezzi ed accessorii occorrenti per la Ginnastica,
e descrizione minuta dei medesimi
coll' indicazione del loro costo approssimativo.

N. 4 **Canne** di legno di faggio o noce lunghe m. 1, 30 e del diam. di cent. 3 cad. L. 0, 30. L. 1, 20

N. 40 **Canne** di legno come sopra lunghe m. 1 e del diam. di cent. 2, 5, cad. L. 0, 20 . » 8 »

N. 40 **Canne** di legno come sopra lunghe metri 0, 80, e del diametro di cent. 2, L. 0, 15 » 6 »

N. 10 **Bastoni** di legno come sopra della lunghezza di 0, 40 e del diametro di cent. 3 per la *totta del bastone* L. 0, 08 . . . . . » 0, 80

N. 4 Cerchi di legno di salice del diam. di 0, 80
» 20 id. id. 0, 70
» 20 id. id. 0, 65
» 20 id. id. 0, 60
» 20 id. id. 0, 55

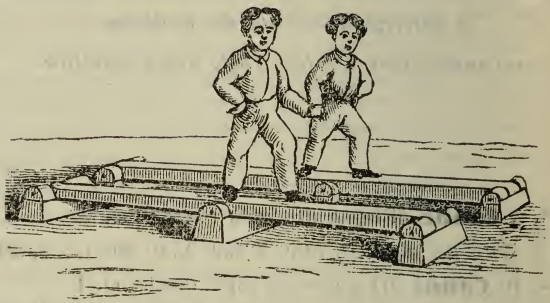
» 84 . . . . . cad. L. 0, 12. L. 10, 08

A riportarsi L. 26, 08

Riporto L. 26, 08

N. 2 **Travi di equilibrio** cad. L. 40. L. 80, »

(F. 78.)



Il trave è di larice rosso della lunghezza di metri 8, ad una estremità è della quadratura di 15 cent., all'altra è di dieci, la superficie inferiore nel senso dell'asse è piana cogli angoli smussati; quella superiore è arrotondata, ma alle estremità il trave per la lunghezza di 20 centimetri è piano; cioè tutta la parte che appoggia sui ceppi. A dieci centimetri dalle due estremità ha praticato un foro in senso orizzontale e parallelo; detto foro avrà il diametro di 22 millimetri e servirà per dare passo alla caviglia che assicura il trave al ceppo. Ogni trave ha tre ceppi in legno di larice o rovere e provvisti inferiormente di quattro tacchi pure di legno di cent. 2 d'altezza e 8 di quadratura; detti tacchi sono assicurati ai ceppi per mezzo di cinque chiodi ciascuno.

A riportarsi L. 106, 08

Riporto L. 106, 08

Ogni ceppo avrà le dimensioni seguenti:

1° *Ceppo* (cioè quello che sostiene il trave dalla parte più grossa.) Questo sarà alto 0, 55 senza il tacco, sarà alla sezione longitudinale di 0, 60, ed a quella trasversale di 0, 50. Nella parte superiore avrà assicurati due pezzi dello stesso legno per tenervi incastrato il trave. Detti pezzi saranno alla distanza di 0, 16 l'uno dall'altro, ed avranno l'altezza di 0, 15, larghi 0, 17 e lunghi 0, 20; avranno praticato nella stessa direzione di quello del trave il foro che passi per entrambi i pezzi per ricevervi la caviglia di legno che terrà la trave assicurata al medesimo.

2° *Ceppo* (cioè quello che sostiene il trave dalla parte più piccola). Questo sarà eguale al primo, soltanto che i due pezzi di legno che gli sono assicurati di sopra saranno distanti 11 centimetri per tenervi incastrato il trave, e saranno perciò larghi 0, 20 ciascuno, alti 0, 10 e lunghi 0, 20; avranno pure il foro che passi per i due pezzi per ricevervi la caviglia di legno che terrà la trave assicurata al medesimo.

3° *Ceppo* (cioè quello di mezzo). Esso sarà alto 0, 35 senza il tacco, largo 0, 30 per 0, 30 e di sopra avrà inchiodati due pezzi dello stesso legno larghi 0, 06 lunghi 0, 20 ed alti 0, 06, e distanti l'uno dall'altro 0, 15, per tenere incastrato il trave e regolarne l'elasticità.

Due cavigtie in legno di noce tornite lunghe 0, 50 e del diametro di 0, 02, aventi ad una estremità una testa di forma semisferica del diam. di 0, 04

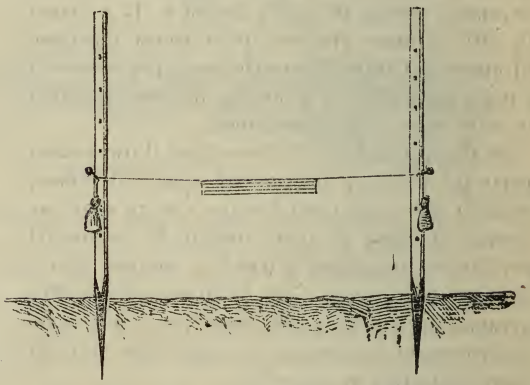
A riportarsi L. 106, 08

Riporto L. 106, 08

e dello spessore di 0, 02; queste passando per i buchi praticati nei ceppi e nel trave l'assicurano sui medesimi.

N. 2. **Aste pel salto in alto** . . . L. 6 »

(F. 79.)



Le aste sono di noce alte metri 1, 65, del diametro di 0, 05, l'estremità inferiore è acuminata e ferrata per poterla conficcare in terra; avranno dieci buchi equidistanti di 10 in 10 centimetri a cominciare all'altezza di 0, 25 dall'estremità inferiore; detti buchi avranno 7 millimetri di diametro e saranno tutti fatti nella direzione del centro dell'asta. Ogni asta sarà provvista di una piccola caviglia di ferro del diametro di 6 centimetri e

A riportarsi L. 112, 08

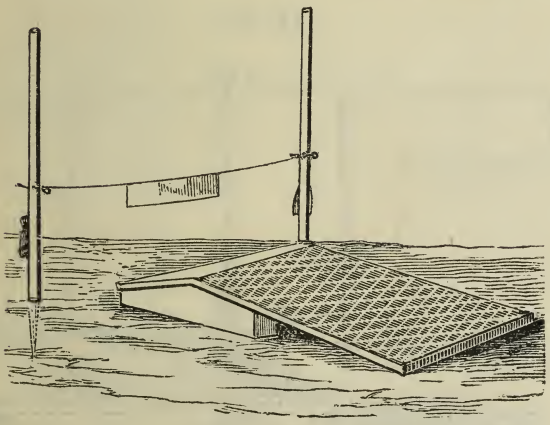
Riporto L. 112, 08

lunga quindici, finiente in un occhio al quale sarà attaccato un pezzo di spago ed assicurata alla estremità superiore della medesima acciochè non si perda.

Dette caviglie servono per sorreggere la funicella quando si salta.

N. 1. **Scanno da salto** . . . . . L. 12 »

(F. 80.)



Lo scanno da salto è di larice rosso rigato diagonalmente a righe angolari larghe sei millimetri e profonde tre, e distanti fra riga e riga di tre centimetri. La traversa superiore è di rovere; lo scanno è lungo un metro, largo 0. 80, le tavole

A riportarsi L. 121, 08

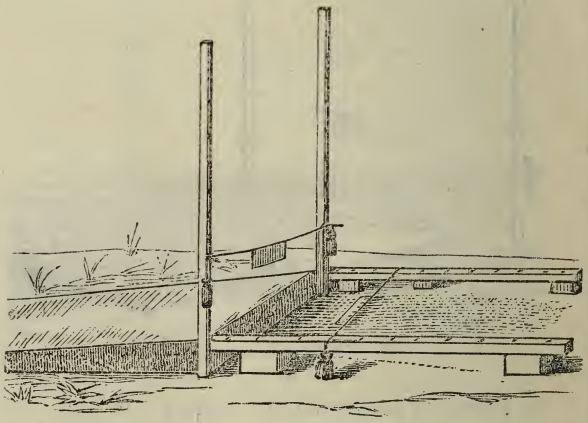
Riporto L. 121, 08

dello scanno sono dello spessore di cent. 4. In mezzo e di sotto avrà inchiodata una traversa della larghezza di 0, 06 e dello spessore di 0, 02.

La traversa superiore sarà provvista di due punte in ferro grosse ciascuna millimetri 16 per 8 e sporgenti 2 centimetri. Detta traversa porterà lo scanno all'altezza di 10 centimetri, non comprese le punte.

Fosso fittizio . . . . . L. 5 »

(F. 81).



N. 2. Regoli di legno forte lunghi metri 2, i quali hanno ciascuno le superficie laterali di 0, 12; l'inferiore e la superiore di 0, 10 ciascuna. La supe-

A riportarsi L. 129, 08

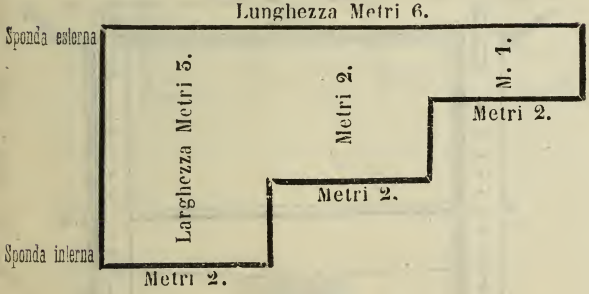
Riporto L. 129, 08

riore però dev'essere arrotondata ed avere delle scannellature orizzontali profonde 0, 2, ed equidistanti di 0, 10 l'una dall'altra. Dette scannellature serviranno per mantenervi fissa la funicella rappresentante la sponda esterna del fosso.

N. B. Per completare il disegno della fig. 81 vi sono pure annesse le aste pel *salto in alto* di cui alla figura 79.

N. 1 **Fosso a gradini.**

(F. 82.)



Il fosso sarà lungo metri 6 ed avrà tre diverse larghezze come vengono indicate dalla figura 82. Esso avrà la sponda interna tagliata verticalmente e della profondità di 0, 70; tanto la sponda interna quanto le laterali, saranno rinforzate con rivestitura di forte tavolone incatramato dalle due parti. La sponda esterna sarà tagliata a scarpa e mo-

A riportarsi L. 129, 08

Riporto L. 129, 08

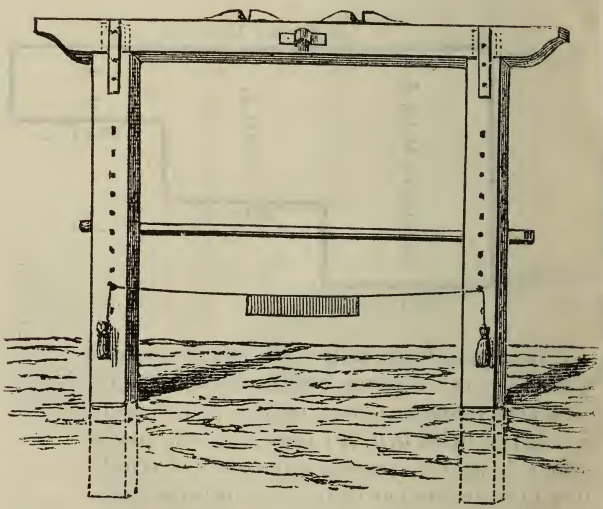
rente a zero contro la sponda interna; questa poi dovrà essere fatta con terra grassa ben pigiata e coperta di zolle.

N. B. Il terreno davanti al fosso, sì *fittizio* che *a gradini* (*reale*) come alla funicella pel salto in alto, sarà disposto a scarpa con una salita di 20 centimetri sulla lunghezza di metri quattro.

Importo della scavatura e rivestitura . . L. 25 »

N. 1 **Attrezzo per gli esercizi di sospensione** (F. 83) **ed ascensione** (F. 84) L. 80 »

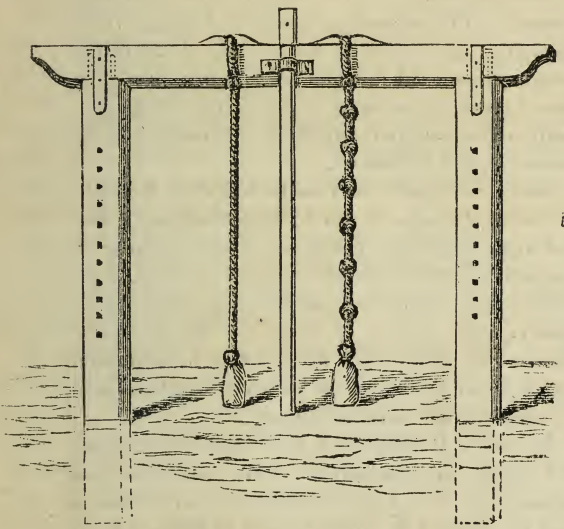
(F. 83)



A riportarsi L. 234, 08

Riporto L. 234, 08

(F. 84.)



Composto di due colonne di legno di larice rosso o di rovere bene stagionato, lunghe m. 4, della quadratura di 0, 20 per 0, 20 ad angoli smussati, murati nel suolo per la lunghezza di 80 centimetri e distanti l'uno dall'altro di metri 3 dalle faccie interne; la parte che deve essere murata dovrà prima essere abbrustolita ed incatramata per impedirne la corrosione.

Avrà disopra un *cappello* dello stesso legno e della lunghezza di metri 3, 60 assicurato alle co-

A riportarsi L. 234, 08

Riporto L. 251, 08

lonne per mezzo di connessure ai due lati colle colonne stesse, e da due staffe di ferro della lunghezza di 70 centimetri, e piegate ad angolo retto in modo che i lati delle lastre sieno di 25 centimetri ciascuno ed abbiano tre fori per farvi passare i chiodi che dovranno assicurarle al legname; dette staffe saranno larghe 4 centimetri e dello spessore di 4 millimetri.

Sopra al cappello saranno inchiodati N. 4 *gatelli* di rovere (specie di cunei) e disposti due a due nel modo seguente: i due esterni alla distanza di un metro dalla faccia interna delle colonne, e gli interni alla distanza di un metro e cinque centimetri, onde lasciare lo spazio per cui passare le funi per le salite (Vedi figura 84) e le medesime vengano ad essere ad un metro di distanza dalle colonne quando saranno appese.

In centro del *cappello* e sulla faccia prospiciente chi assiste alla ginnastica, verrà assicurata una *camera* di ferro a cerniera per ricevervi la sbarra per gli esercizi di salita (vedasi la figura 84) in modo che la medesima posta verticalmente venga ad essere equidistante di 50 cent. dalle due funi.

La *camera* a cerniera sarà fatta di lamina di ferro larga 0, 04 e dello spessore di 4 mill. ed avrà la curvatura di 0, 06 e vi sarà praticato alla estremità una finestretta di forma oblunga per potervi far passare l'occhiello di una piccola caviglia a forma di vite che sarà infissa nel legno, ed in quella un'altra piccola caviglia perchè impedisca alla *camera* di aprirsi e lasciar cadere l'asta.

A riportarsi L. 254, 08

Riporto L. 234, 08

Detta caviglia sarà assicurata sopra al cappello con un pezzetto di catenella.

Nelle colonne saranno praticati in senso parallelo al *cappello* dei buchi; in una saranno quadrati e nell'altra tondi ed avranno i primi 0, 056 di lato ed i secondi 0, 055 di diametro, il primo buco sarà praticato all'altezza di un metro da terra, ed i susseguenti di 15 in 15 centimetri tra centro e centro e sino all'altezza di metri 2, 05 e così saranno otto per parte.

Nelle faccie opposte ed in senso perpendicolare ai buchi sopraindicati se ne praticheranno degli altri del diametro di un centimetro incominciando il primo a 30 centimetri da terra.

Di questi buchi i più grandi serviranno per farvi passare la sbarra quando si esercita alle sospensioni, ed i più piccoli, quelli che si trovano dalla parte dei buchi quadrati e precisamente nella direzione di quello ove sta infissa la sbarra, riceve una caviglia di ferro la quale passando tutta la colonna e la sbarra, tiene quest'ultima assicurata affinchè non sorta, e quelli posti di sotto servono per farvi passare le caviglie di legno che dovranno reggere la funicella per gli esercizi di volteggio. (Vedasi la figura 83.)

A riportarsi L. 234, 08

ACCESSORII.

Riporto L. 234, 08

N. 1. **Asta per gli esercizi di sospensione ed ascensione.** Quest'Asta sarà di frassino sano, lunga metri 3, 60 di forma cilindrica del diametro di 0, 033 e quadrata ad un'estremità per la lunghezza di 30 centimetri aventi un foro dalla stessa parte alla distanza corrispondente al buco piccolo praticato nella colonna e del diametro di un centimetro.

Una **Caviglia** di ferro cilindrica del diam. di un centimetro lunga 0, 22 e terminante in un occhiello per attaccarvi una funicella o catenella per assicurarla all'estremità superiore della colonna onde non si perda.

N. 2. **Caviglie** in legno di noce lunghe 35 centimetri di forma cilindrica e del diametro di 0, 01, per reggere la funicella agli esercizi di volteggio.

N. B. Alla figura 83 la *sbarra* deve intendersi che passi per i buchi praticati nelle due colonne e non già posta al di dietro delle medesime come parrebbe nella figura stessa.

Il valore della sbarra e delle caviglie è compreso nelle lire 80, costo approssimativo dell'attrezzo.

N. 1 **Fune a nodi** di canape del diametro di cent. 4 lunga metri 3, 50 avente i nodi distanti l'uno dall'altro di cent. 25 fra centro e centro L. 6 »

N. B. Siccome la fune col progresso del tempo cederà dalla sua prima torcitura, così si facciano tenere i nodi alla distanza di 25 cent. venendo ad essere in seguito alla distanza di 30 e forse più.

A riportarsi L. 240, 08

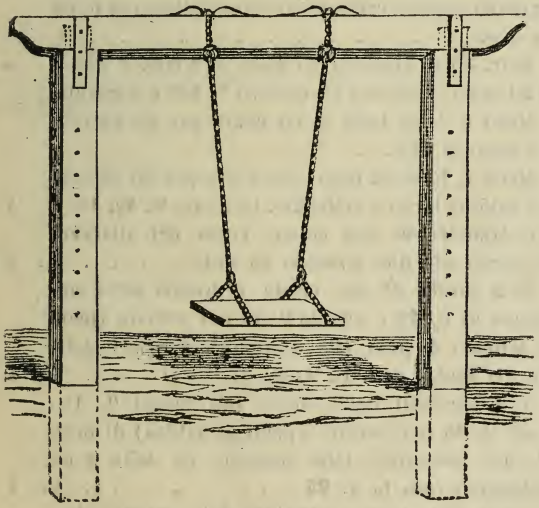
Riporto L. 240, 08

Detta fune avrà ad una estremità un *cappio bene impiombato* per poter fare attorno al *cappello* dell'attrezzo il nodo scorsoio.

N. 1 **Fune liscia** del diametro di cent. 4 lunga metri 3, 50 avente ad una estremità *un cappio bene impiombato* per poter fare attorno al cappello dell'attrezzo il nodo scorsoio. . L. 4 »

N. 1 **Pendolo.**

(F. 85.)



Composto di due funicelle del diam. di 2 cent. lunghe metri 4 avendo ad ambedue le estremità

A riportarsi L. 244, 08

Riporto L. 211, 08

un cappio impiombato, una delle aperture di 0, 10 per fermare la funicella al cappello dell'attrezzo, col fare il nodo scorsoio, e dall'altra un altro cappio di 60 centimetri di apertura per assicurarvi la tavola del pendoio.

Questa tavola sarà di larice rosso o di noce lunga 0, 60 e larga 0, 25 dello spessore di 0, 03, ed alla distanza di cinque centimetri dalle due estremità saranno praticate due intaccature della profondità di due centimetri per farvi passare i cappii delle due funicelle che abbracciandola la terranno sospesa orizzontalmente all'altezza di 0, 60 da terra . . . . . L. 5 »

Metri 30 di funicella del diam. di 6 mill. e divisi in 20 pezzi eguali per gli esercizi N. 169 e seguenti.

Metri 6 detta tutta in un pezzo per gli esercizi del salto in alto.

Metri 4, 10 detta tutta in un pezzo per gli esercizi del salto in largo e volteggio. In totale M. 40, 10. L. 4 »

Centimetri 30 tela cotone rossa per attaccare in mezzo alle due funicelle da salto . . . . L. 0 30

N. 2 Sacchi di tela cruda ordinaria della larghezza di 0, 40 e altezza 0, 50 per servire (pieni di sabbia) di peso alle estremità inferiori delle funi da salita, cad. L. 0, 50 . . . . . L. 1 »

N. 4 Sacchetti della stessa tela larghi 0, 15, e alti 0, 25 per servire (pieni di sabbia) di peso alle due estremità delle funicelle da salto e da volteggio, cad. L. 0, 25 . . . . . L. 1 »

Scavo della terra e muratura delle colonne dell'*attrezzo di sospensione ed ascensione* . . L. 5 »

A riportarsi L. 260, 38

Riporto L.	260, 38
M. c. 2 sabbia piuttosto grossa . . . . »	1 50
N. 1 Badile di ferro con manico per smuovere la sabbia . . . . . L.	1 50
N. 1 Rastrello in legno o ferro a denti piuttosto stretti per sceverare i ciottoli dalla sabbia sotto gli attrezzi . . . . . »	1 62
Verniciatura ad olio, a doppia mano di color verde scuro agli attrezzi . . . . . »	5 »
Totale . . L.	270 »

N. B. Le parti di ferro devono essere dal fabbro ferraio ben incatramate onde impedirne l'ossidazione.

IL CANTO DELLA GINNASTICA

Su fratelli de' ginnici ludi
All'arringo, una voce c'invita
Non lasciamo il vigor della vita
In oziosa quiete languir.

Siam piccini, ma l'agili membra
Tosto adorna virtù pellegrina,
Pianticella che il tronco dichina
Non potrà di bei frutti gioir.

Questa creta di lacci ricinta
Ognun snodi ne' mobili ludi
Perchè possa de' nobili studi
Il sudato sentiero fornir.

Qual l'onesta palestra disdegna
Spera indarno de' forti la palma
E la indomita forza dell'alma
Che ci regge nell'aspro martir.

Salde braccia con liberi petti
Da suoi figli la patria attende
Qual di noi nell'arena non scende
De' suoi baci non speri gioir.

Voghera agosto 1870.

Professore Luigi Malaspina.

INDICE

Prefazione . . . . . Pag. V
Norme per l'istruzione della Ginnastica . . . » 1
Regole igieniche da osservarsi negli Esercizi ginnastici . . . . . » 3
Utilità degli Esercizi ginnastici e precauzioni nel mandarli in atto . . . . . » 5

CAPO I.

Movimenti preliminari e disciplinari . . . . » 8
Movimenti di fianco . . . . . » 12
Disposizione su due e su quattro righe . . . » 14
Legamenti varii . . . . . » 19
Segnare il passo ordinario e battute varie . . » 22
Principii della marcia . . . . . » 26
Prendere e serrare le distanze . . . . . » 29
Posizioni fondamentali . . . . . » 35

CAPO II.

Ginnastica del Capo . . . . . » 40
Id. del Busto . . . . . » 41
Id. delle estremità superiori . . . . » 44
Id. delle estremità inferiori . . . . » 55
Principii del salto . . . . . » 74

CAPO III.

Esercizi colla canna . . . . . » 76
Id. di salto col cerchio . . . . . » 83
Id. di salto colla funicella . . . . . » 87
Id. di corsa colla funicella . . . . . » 88

CAPO IV.

Passi ritmici . . . . . » 89
Marcie ed evoluzioni . . . . . » 97
Marcie e schieramenti di corpi composti . . » 109

CAPO V.

Esercizi di equilibrio alle travi . . . . . » 116
Id. di salto in alto . . . . . » 122
Id. di salto in largo . . . . . » 125
Id. di sospensione . . . . . » 125
Id. di sospensione con volteggio . . . . » 128
Id. di ascensione . . . . . » 129
Id. del pendolo . . . . . » 133
Lotta col bastone . . . . . » 134

Alcuni giuochi infantili per ricreazione . . . » 139

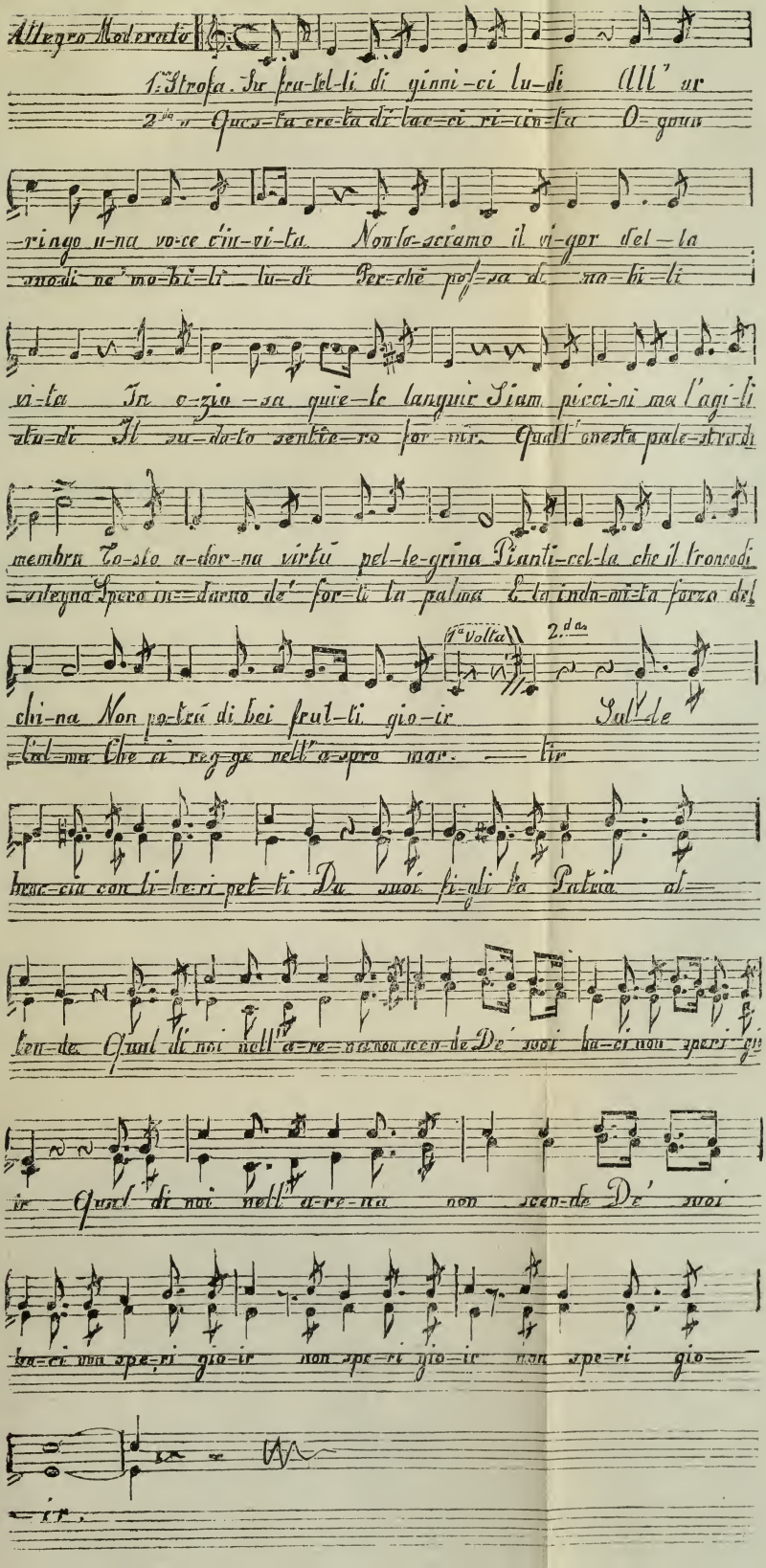
Elenco e descrizione degli utensili ed attrezzi di ginnastica col loro costo approssimativo . » 155

Canto della ginnastica e Musica del medesimo . » 171

ERRATA - CORRIGE

A pagina 30, avanti al Comando: *Mani a mano*, pongasi il numero progressivo **42.**

A pagina 58 ed al Comando: *Flessione della gamba sinistra*, aggiungasi al numero progressivo 96 il ***bis.***


Allegro Moderato
1.ª Strofa. Su fra-tel-li di gioni-ci lu-si All' ar
2.da " Que-sta cre-ta di lac-ci ri-cin-ta O-gnun
-ringo u-na vo-ce ein-vi-ta Nou lo-sciamo il vi-gor del-la
mo-di ne' mo-bi-li lu-di Per-chè pos-sa de mo-bi-li
vi-ta Su o-zio-sa quie-te languir Siam picci-ni ma l'agi-li
du-de Il su-da-to sentie-ro for-mir Quall' onesta pude-stra di
membra To-sto a-dor-na virtù pel-le-grina Pianti-cel-la che il tronco di
-vitegna Spero in-darno de' for-ti la palma E la indo-mi-ta forza del
1ª Volta
2.da
chi-na Non po-trà di bei frut-ti gio-ir Sull' le
-del-ma Che a reg-ge nell' a-spro mar- -tir
bue-ein con li-be-ri pet-ti Du suoi fi-gli fa Patria al-
-tre-de Qual di noi nell' a-re-na non scen-de De' suoi bu-ei non spari-gi
-ir Qual di noi nell' a-re-na non scen-de De' suoi
bu-ei non spe-ri gio-ir non spe-ri gio-ir non spe-ri gio-
-ir.

MANUALE TEORICO PRATICO

DI

GINNASTICA ELEMENTARE

AD USO DEGLI ASILI D' INFANZIA

E DELLE PRIME SCUOLE

COMPILATO SUI SISTEMI DEI VALENTI MAESTRI

RODOLFO OBERMANN, CLIAS, GUTS MUTS

E DEL COLONNELLO **E. JOUNG**

ILLUSTRATO CON MOLTE FIGURE DIMOSTRATIVE

DAL CAPITANO

TARSILLO BARBERIS

Decorato della Medaglia d' argento al Valor Militare

CENSORE DI DISCIPLINA ED INSEGNANTE DI GINNASTICA

NEL CONVITTO NAZIONALE

DI VOGHERA

VOGHERA

TIPOGRAFIA DI GIUSEPPE GATTI

1870.

MANUALE TEORICO PRATICO

DI

GINNASTICA ELEMENTARE

DI DON ORIONE CASATI D'INTRONA

E DELLA PRIMA CLASSE

Insegnante nel Ginnasio del Collegio Militare

REGOLATO COLL'ARMONIA, CLASSI, SQUADRE MISTE

E DEL PARALLELOGRAMMO

ILLUSTRATO CON MOLTE FIGURE DIMOSTRATIVE

DEL CAVALIERE

TARSILLO BARBERIS

TORINO

1870

Prezzo del presente volume: L. 1, 25.

UNIVERSITY OF ILLINOIS-URBANA
3 0112 104212839